认知差

chà

你比人生赢家差在哪？

chà



周桂伊 著
（伊姐看电影）

命运中
自己可以改变的因素

中信出版集团

版权信息

书名:认知差：你比人生赢家差在哪？

作者:周桂伊

ISBN:9787508680934

中信出版集团制作发行

自序
向前一步，每个问题都有相反的答案

什么是认知差？

我做了十年人物访谈。

有一次，我采访了国内身价最高的女艺术家，在艺术、思想和学术之外，我很八卦地问她，你担心你先生出轨吗？他好帅，也很有才。“这个问题为什么只问我，你为什么不担心我出轨？”女艺术家笑眯眯反问。

我没死心，果真跑去问她先生，另一个艺术家的想法。他给我的答案我很满意。当我折回来，要转述这个答案给女艺术家的时候，她大笑着摆摆手说，哈哈，人生贵在不知道！

很多年后，那一幕还在影响着我，如果当时她告诉我，那些防止男人出轨的诀窍和技巧，我可能很快就忘记了。但她根本没有告诉我解决的办法，她直接告诉了我解脱的办法——

把关注点放在自己身上，不要企图用恐惧对抗人生的无常。

多年之后，我也理解，那句风轻云淡的回答，包含了她所有的人生经历、价值观、思考结果和选择。她没有给我鸡汤般轻易的安慰，她给了我一个需要我自己付出个体经历，花很多时间去理解的认知。

多年后，我对这个女艺术家还有印象。因为她的洒脱、智慧和通

透。老实说很少有女性可以做到这样。

女性是感性动物——“我是宝宝我有理”“我是女生你就不可以让我一下”“弱弱的女生才有人疼”，认同这些符合常规层面的默许，享受做命运的被动者，期待“被负责”。

这没有不好，只是天下没有免费的午餐，凡事有代价，而女性的年轻红利期，又实在太短了。可以依靠情绪和侥幸，去对抗现实的日子，是有限的。

据我观察，真正活得从容的女人，能完整享受到人生各个阶段，在所有情景里，都保有余裕——她们对自己负责，她们对人性有更深刻的认识，更信任逻辑和规律，不断颠覆固化思维，替换自己的弱心态。

她们终身都在提升的，最为重要的，不是颜值和财富，而是——认知。

这是一个鸡汤泛滥的时代，其实励志的话语本身并没有错，但是警惕，它们往往片面。

鸡汤有时候会告诉我们一个具体的方法，一个简单的技巧，一个最后的结论，看上去很聪明；而认知，会赋予我们一整套全新的思维方式，一套完整的价值观，一个自循环的情绪体系。它往往由你个体的经历而来，也只适用于你，无人可帮，也无可取代。

这是一种智慧。鸡汤是术，认知是道。

鸡汤告诉你，自律很重要，控制不了自己体重的人，控制不了人生。但认知告诉你，过度苛求自己跳出舒适区，最后会陷入更深度的焦虑，因为没有稳定的自知和自信，自律就是自我限制、自我压迫、自我批判。

鸡汤告诉你，女权就是“你穷，因为你不够努力”“不要做公主，去做女王”。但仔细一想，前者违背了“付出和获得之间拥有严格对等关系”的逻辑；后者姿态强硬，却有自尊虚伪的嫌疑。但认知会告诉你，所谓成长，只有一个标准：心智模式已经完全应该升级到一个新的境界，学会去做一个内在的裁判。

鸡汤告诉你，“丧偶式婚姻”“隐形爸爸”的存在，都指向一点：你选的男人不行，你的婚姻失败了。但认知告诉你，三类要素影响着两性关系的发展——刺激、价值和角色，也宏观展现着婚姻制度在一个物质发达、观念成熟的后现代社会，要走的必然阶段。你的苦难，皆是规律。

鸡汤告诉你，中产阶层教育是终局，你每日惶恐如何当一个足够好的父母，过度付出怕失去自我，不付出怕失去道义。但认知告诉你，对血缘关系的纽带过分地依赖，源于过分恐惧，是一种退化。因为时代变了，真正革除古代养儿防老那种类似风险对冲的需求，我们就得到平静——

让自己的生命体验更加完整，才是现代育儿的意义。

……

我在《认知差》里，从“与自己的关系”“与他人的关系”“与世界的关系”三个层面，结合很多心理学最新成果、被论证的规律，以及各个领域的共通知识，来论证这一点——

每一个问题，再往前走一步，也许就有一个相反的答案。每一种鸡汤，只有去伪存真，消化迭代，成为自我的认知，才像碳经烈火萃取，终成你内在的钻石。

不要盲目跟随只言片语，碎片感悟，而要真实地、独立地思考，要找到自身最隐蔽的杠杆，把整个人生支撑起来——

改变认知。

什么是人生赢家？

有一次去做一个分享会，主持人介绍我的时候，说：“伊姐26岁结婚，28岁生子，32岁创业，绝对的人生赢家。”

我开玩笑说：“我最害怕人生赢家这个词语了，感觉这就是个套啊，比如，哪天要离婚了、创业失败了，只要不符合其中一个标准条件，太容易就输掉了呀！”

人生赢家，是这个时代特有的词汇。一个靠指标来衡量的词汇。

在一个阶层更迭太快的时代，达尔文的丛林主义重新盛行，竞争成为关系的主流——我幸福不够，重要的是“比别人幸福”；我的人生不由我自己定义，由对比定义，因为我要赢。

我当然想做人生赢家，不是暂时的，而是一辈子的。但到底什么才是人生赢家？如果赢家是足够的顺利，是绝对的无波折；如果赢家就像打超级玛丽一样，踩着点，一项一项完成世俗指标，我有个朋友完全做到了——

她出身于殷实家庭，每一步都踩对人生节拍，但在大家都很羡慕的时候，患上了严重的抑郁症。我才知道，原来她的先生对她家暴，不管孩子，她像单亲妈妈一样强撑。原来她并不希望这样的人生，她渴望拥有自己的事业，却早早被家庭之命剥夺了机会。外人看来，她拥有一切；她自己知道，这一切都是负担。

人生是一场只有自己知道真相的电影，而那些没有温度的指标，如何能保证我们活在幸福里？

我再来说一个大众都认可的、超级人生赢家的加强版。

今年七月，严幼韵去世了。她是我很欣赏的那类女性，出身大家，优渥的物质和富足的爱，不仅保证了一张没被欺负过、不担惊受怕的脸；更有内心潜移默化得到的正向力量：善良、阳光、执着。

她的生活，好到14岁去读贵族高中，每天都有仆人送特意空运过来精心搭配的、每天不重样的零食到学校；爱她的人在中国历史叱咤风云，影响了历史进程；孩子都有建树，她本人活到了110岁。

她的生活，也坏到第一任先生被枪杀，不得不携三个孩子，连同领事馆另几位遇害人员的遗孀、子女，在小岛上顽强生存。从一个大小姐到卖掉了首饰珠宝，在花园里种菜，学会了做酱油与肥皂，学会了养鸡养鸭。嫁给第二个先生，也未白头偕老，细数起来，人生大半程，都在孤独里度过。

所以，她到底算不算命好？她到底有没有赢？

当我们提到好命的时候，我们要明白，命运是在变化的。当我们提到人生赢家的时候，我们要明白，赢是相对概念，败是人生常态。

如果我们坚持称严幼韵为人生赢家，我们指的应该是——她赢在每一个机遇里，她都在主动选择；她有自己完整的价值体系；她定义自己命运的意义。

是的，所谓的好命，不是数据的累计考核；绝对的好命，其实从不存在。所谓人生赢家，并不是过滤掉所有黑天鹅事件、意外厄运；所谓过好一生，也不是保证福禄寿喜财都均衡，“永远都当主角”的人生。

人生赢家只有一个标准：你得到自己想要的，你认可你得到的，求仁得仁。

原生家庭不幸福的孩子，一辈子都在期待的完美人生，只是有足够的稳定和安全感而已。后来，我的那个朋友放弃了可能的事业，而别人看来太过平凡的家长里短，就是她梦想的天堂。

从小被欺负的孩子，变得强大，被肯定就是他的解药；从小过于耀眼的孩子，最终获得某种自由，不为名利所累。相反的结果，指向的却是同一个终点——

求仁得仁。我选择，所以我负责。

当我们谈论人生赢家的时候，我们要做的最重要的一件事是——抛开并不存在的竞争，忘掉从不存在的赛道。因为，如果真的有人生赢家，赢的对手只有一个——自己的局限。

好的一生，是不断去掉被害者和弱者思维，处理好“我与自己、与他人、与世界”关系的一生。所以，本质上，所有的人生赢家终身只在做一件事——不断提升自己的认知。

怎么缩小认知差？

我们常常以为，读鸡汤书，会提升认知。其实鸡汤读太多，只会误导认知。

鸡汤太容易调动情绪的G点，但情绪是片面的、飘忽的，像潮水来势汹汹，但退去的时候，毫无痕迹。而认知迭代是一个很缓慢的过程，经历和思考互相作用，像河流慢慢改变山川，像时间风化了峭壁的棱角。

鸡汤里面有很多舒缓和安慰，就像做SPA里的抚触。但认知迭代里有很多自我诘问和压迫，是下得了狠手疏通经脉，必要的时候甚至伤筋

动骨。因为——

沿着旧的地图，你怎么到达新的目的地？

给想提升认知差的人一些“术”的建议——

1. 学一些心理学。心理学会帮助你认清自我；对世界的认知，很大程度建立在自我认知这个层面。

2. 勇敢经历。因为不同的感知，是构建新的认知迭代的前提和必须。把双腿放在人群里，不要回避真实的生活。

3. 热爱阅读。阅读是了解这个世界规律最好也是最低成本的方式。

4. 善于反思。对过去的困惑做一些反思，找到一些经验，并反复练习，在下一个情景里，你会避开旧的思维陷阱。

但在“道”的层面，提升认知，是一条非常私人的道路。在今天，这条道路，几乎是唯一可以保证你在未来得到幸福的道路。

今天我们活在一个什么时代？

写这篇文章的时候，柯洁刚刚被阿尔法狗击败，新闻评论意味深长：我们以为深蓝是重点，却不知道，阿尔法狗只是开端。

你也许充满怀疑，人工智能，那只是科幻片里的事儿吧。但现实是——

2015年，印度已经有女婴通过基因算法在出生前改写了自己的遗传病；我们走进必胜客，孩子们在玩AR游戏；我们今天用的搜索引擎已经不再推荐泛大众的话题，而是根据我们的浏览记录，计算我们的兴趣

点，推荐我们最匹配的话题。

未来已来。

科技的发展不是平均递进的，是指数级增长的，也就是说，过去人类100年才能攻克和质变的问题，随着科技本身的发展，今天的人类只需要一个月就可以突破。从时代的大潮来看，变化会快到你想不到。

未来已来。

什么是未来？未来就是未知啊。

未来，都不再有统一的偶像，不再有绝对的审美，不再有永恒的稳定，更没有关于“人生赢家”统一的定义。它需要你用自己的认知高度，像使用一个你自己打造的秘密武器，去定义。

在下一个未知的时代里，如何成为人生赢家，跑赢自己？在未来的时代，如何拥有好命？

答案只能在你的心里，一次一次自问自答，一次一次推翻自己，不断地重建，不断地重塑。在提升认知差的过程里，你会找到宝藏一样的答案。

祝你好运。

Chapter 01

自我迭代：
不断与人生赢家缩小认知差

升级心智模式：学会做一个温和的裁判

30岁以后，我们开始学习，做人生的领导者和领航者，而这并不是完完全全的控制，而是富有弹性和灰度的。

大学毕业，我做起了采访人物这份工作。我采访到的第一位成功女性是一个地产CEO，姑且叫她Lisa吧。Lisa身价上亿，美貌单身，是真正的“女神”，在房地产被炒得日新月异的2008年，作为地产老总，她一时风头无二。

我在鹿港小镇卷石天地见到了她，偌大的空间，她从种种艺术品中走来，整个人流光溢彩。寒暄之后，我开始不知道怎么跟人家发问，紧张了一下，脱口而出的竟是：“您这么美，这么有钱，为什么就不结婚呢？”

她的回答让我更不知道怎么再问下去：“我结过婚啊，毕业就结婚了。只不过，很快离婚了。”

那期的内容本来是关注她的事业，一下完全被打乱。

父母是外交官的她，21岁开始谈人生第一段恋爱，毕业就订婚，带着无限憧憬，23岁步入婚姻殿堂。那时她不会去思考，在相爱和相处之间，隔着多远的距离。

“先生出身很苦，虽然很有成就，但他不请保姆，要求我对所有家务亲力亲为。他对我控制欲很强，比如说做一个汤，就一定要放淀粉，

可我不喜欢淀粉。结果有一次我做汤没放淀粉，他拿起一罐淀粉咕咚全部倒进去。这让我觉得很恶搞，忍不住哈哈大笑，他却气到歇斯底里。”

这样的生活让Lisa觉得如坐牢笼，想在外面的世界获得一席天地。但她每到一个单位，前夫都认为领导看上她是心怀歹意，百般阻挠。那段时间她频频跳槽，回家就是吵架，彼此都很痛苦。她想，真的缘分尽了。离婚的时候，她没有要前夫一分钱。那一刻，她就明白，这个世界上，父母不能管她一辈子，老公也不可以，她要靠自己。

后来的奋斗史，很多媒体都提到过。刚开始Lisa只是个程序员，在名校毕业生云集的公司里，北京联合大学毕业的她从录入员做起。她用一个星期，就把打字速度练到了七八十个字一分钟；她去政府找人盖章，踩着高跟鞋一站就是四五个小时，为了避嫌不敢喝别人的水；单位程序员突然跳槽，她拿出了大学看家本领临危受命，整了好几个通宵编出了程序，却没有要求涨工资。

我问她：回顾自己从频频跳槽到成为地产公司CEO的十年，最想说什么？她想了一下说：年轻的时候我不知道自己想要什么，后来我明白了，是尊重。

之后她到了地产公司，这披星戴月、天天公交地铁的十年没有辜负她。那些苦难里学会的一切，让她走到了今天的位置。一次，前夫在晚宴上遇到了她，他平静地说，她有今天他一点也不意外——“只是，世界上最好的东西离我而去了。”

采访到这儿就结束了，我关上了录音笔。临走的时候，我忍不住又问了一句：“你现在快乐吗？”

她说：“快乐。但30岁之前我没有快乐过，即使有也特别短暂，从不彻底。我觉得很多事情都很不顺，全世界都在跟我过不去，倒霉的事

情都轮到我……但最困难的时候，我想我一定会战胜它，我不会死的，我会活下去。”

她说，30岁前她没有快乐过。说这些话的时候，她的微笑如此放松。

每个女人都会看的“圣经”《欲望都市》，用长达七年的时间，展示了一群生活在纽约这个大都市的时尚女性，如何用最精彩的方式度过青春。

第一季的时候，20多岁出头的女主角凯瑞刚来到纽约，花四万美金买鞋，哪怕因此居无定所。她出席不同派对，每天让自己非常忙碌，但依然不安，在夜深人静时，于种种失落中，灰心地写下：“或许我们犯过的错正是我们命运的始作俑者。”

到了最后一季，你是否还记得逃过婚的她如何嫁给了BIG？穿着最简单的婚纱，在公证处五分钟完成了誓言，BIG对她的宠爱都因这份气场多了尊敬。

40多岁，她终于通过了青春这个狗血的测试，从无数尴尬的经历中读懂自己，变得从容。

年轻时，我们就像刚刚扬帆的小船，在惊涛骇浪里起伏颠簸。是时间，让我们慢慢驯服自己、掌握自己。终于，我们的内心变得风和日丽。

大家都在怀念青春，但事实是，很多人在太年轻的时候，并不快乐。

太年轻的时候，我们满载着理想，却吃不起一顿好的牛排；我们有最美好的身体，却往往浪费在不值得的人身上；我们满世界找自己的位置，却怎么努力也看不清前面的路；周围的人一个个得到了自己想要

的，我们心里无比着急，嘴巴上还不能承认。

高晓松说过一句话：青春狼狈如丧。

我们努力赚钱，自给自足而后才能谈得上独立，开始慢慢告诉妈妈什么是我们不想要的；我们工作渐入佳境，开始有了重新选择的筹码。我们对于物质有所积累后，才开始从容，有余力为喜欢的人做些什么，有底气去谈责任。

谁敢说人到中年，不是好年华？

30岁之后，我们不再把自己当弱者。工作起来披星戴月，蓬头垢面，毫无怜惜。IQ和EQ来回倒手，在热爱的事情上披荆斩棘。

30岁之后，我们开始自我修正。我们不断反思自己，了解自己，然后学会宽容自己。在人生一次又一次分岔口，我们冷静下来，审时度势，自我训练，快速增值。尽管起点不同、身份各异，但就像经历痛苦磨砺的珍珠，我们慢慢显现光彩。

30岁之后，我们开始具备一些面对苦难的能力。人的一生中，几乎不可避免地会涉及情感、压力、抉择以及失败等种种痛苦。年轻的时候，你怨恨、攻击，甚至逃跑、沉沦。但老了一点，你会更坚韧，更懂得拯救自己，不管外界如何待你，你依然视自己如珍宝美玉。

30岁之后，我们学会热爱自己的身体。我们终于找到最适合自己的粉底色号，不再轻易尝试廉价品牌，洗完澡会给身体每个角落细细抹层润肤品，说一句“今天你辛苦了”。我们不再那么迷信锥子脸、34D和自拍。相由心生，那些经历、教养、品位，我们遇到的人，内心有过的感动和成长，都变成了我们“相”的一部分，成为外人读取我们的信息。

30岁之后，我们更懂得爱与被爱。青春当然美好，但也让我们付出太多沉没成本；好消息是，人到中年，那些成本终会以各种我们想不到

的方式回报我们。

30岁以后，我们开始学习，做人生的领导者和领航者，而这并不是完完全全的控制，而是富有弹性和灰度的。所谓成长，是心智模式已经升级到一个新的境界，强调公主或者女王，都有点刻意——是学会做一个温和的裁判。

身段柔性，接纳灰度，学会顺应和接纳，不再强求非黑即白，却也不是没了原则和底线。

生命是一场马拉松，我们不应该只追求第一圈的领先和速度。恰恰相反，在咬牙跑过最疲倦的路程之后，身体才适应了新的节奏，得到了释放、松弛和和谐，这场长跑才真正成为享受，让你有闲暇来欣赏一路上的好风景。

存量思维与增量思维：真正的公主，从来没有公主病

当我们说阶层在传承，不如说这种对自己“残酷”的意志在传承；而生活在食物链底端的人，被太多的鸡汤和童话蒙蔽了双眼：她们有太多幻想，宁愿相信，好的人生，就是靠运气。

从小读童话，接触的第一个童话是《海的女儿》。具有最美嗓音的海的女儿，一眼万年地爱上了人类的王子，她愿意付出任何代价来变成公主。她用自己最有价值的嗓音交换，吞下巫师的毒药，在灼热的痛苦中变哑；把人鱼尾巴变成腿，每一步都像走在刀尖上。她成功与王子约会并救了他，但王子还是爱上了真正的人类公主，人鱼在心碎中化成了泡沫。

那时候我只是个孩子，为这种悲剧的美深深着迷——为了爱情，在阳光下慢慢消失，还带着微笑，这种付出感太美。

慢慢长大后，我读到了更多的童话：灰姑娘、长发公主、睡美人……这些故事都很美，但它们都有一个共同点，在“公主和王子从此幸福地生活在一起”后戛然而止；那时候我和所有年轻的女孩一样，觉得这就是人生登峰造极的最好结局。

相信童话的女孩，总是只期待芳华正茂的瞬间，就好像，女人的人生，从来不需要经历下半场。

在我采访和结交的女性朋友中，不乏出身优渥锦衣玉食的女孩。她们的故事告诉我，真正的公主，反而从来没有公主病，尤其在婚姻之

中。

S，我15年的闺蜜，相识于大学时代。2003年，我们还在为考到大城市狂欢的时候，她父母已经通过投资把她的户口落在了北京；2007年大学毕业，我们都为找工作焦头烂额的时候，她父母高瞻远瞩，为她在珠江绿洲全款买了两套房，告诉她，学会投资理财比一味辛苦工作更重要。

她不仅有良好的家境，更有良好的家教，哪怕在快餐店吃饭也说话温和、把餐具摆得井井有条；团队工作，她最能吃苦、总把方便留给他人；她嫁得非常好，夫家厂房遍布中国，她的嫁妆就是一个亿的礼金，以及一台六百万的豪车。

你以为她结婚以后就养尊处优了吗？不，我发现，她结婚之后，变得比原来更加勤勉上进。

她是个主播，婚后坚持做着自己每晚十点档的新闻，虽然收入只有六千一个月，但她非常理智——这是我的专业，也是我的立身之本，我必须有基本的退路。

闲暇时间，她主动到夫家各个厂房去学习，从基层做起。夫家做汽车零部件生意，她曾跟着工人，动手修好过一辆20世纪70年代的老爷车。她现在对于汽车的了解达到了庖丁解牛的程度，靠声音就可以听出什么品牌的车子，但她结婚前甚至连车都不会开。一段时间里，夫家汽车回收生意出现问题，她亲自跑税务、海关，跟闹停工的工人挨个谈心，一手摆平了这件事。

她丈夫与她同龄，无数人都在私下讨论她用什么方式拴住了英俊年轻富二代的心。而事实是，她从来不愿意在这件事上费心——“你觉得我天天严防死守，就有用了吗？有那个胡思乱想的精力，我都用在做好自己上面了。”

她是这么做的：坚持健身，勤于保养，生了一儿一女却还是学生模样。

她鼓励老公独立于家族开启自己的基金生意，如今做得比家族生意还好；公婆生病，私立医院解决不了，找协和医生都依靠她的社会关系；孩子进国际学校要解决国籍问题，她一周之内操办完所需手续。

S说过一段话，我觉得很有气势："我不觉得我天天扮公主就可以得到王子的爱，因为王子总有一天会变成国王，诱惑太多；我要做的，是做女王，有能力为他分忧，与他并肩战斗，保护好属于我们的世界。"

我们还有一个共同的好友T，跟S一届的传媒大学校花，家境普通，考上传媒大学最大的目的就是嫁入豪门。为了这件事她处心积虑，大一的时候就不断出入各种社交场合。她很快如愿以偿：大三就与一个年轻的房地产青年才俊结识，同居在了一起。

他们的生活从一开始就不平等：她住着男孩子的豪宅，开着男孩子的豪车、出国玩刷着男孩子的金卡。她笃定"会撒娇的女人有好命"，每次男孩颇有微词的时候，她就会理直气壮地发嗲——"你说过要把我当公主的，公主就是柔弱啊，就是让人呵护的模样。"

控制不了自己生活的人，会通过控制别人来增强自己的安全感。T对男友的严防死守到了无孔不入的地步，这场关系最终覆水难收。

只有美丽的女孩想当公主吗？不，平凡的女孩可能更渴望当公主。为什么童话里都是不幸的女孩最后有了美好的生活？白雪公主有后妈，睡美人生来被诅咒，长发公主从小被父母抛弃……因为，越是从未拥有的东西，越容易被幻想得无所不能。

我们到底有没有可能当上公主？答案是，有的。就像T一样，她也短暂地当过公主。因为当公主没有技术难度，基本就是靠美貌和年轻的

红利。但是，为什么童话总在“王子和公主从此幸福地生活下去”戛然而止？

因为童话还不会让孩子理解——后来，公主脸上会有皱纹；公主生了孩子胸部会下垂；王子当了国王会面对“很多很多公主”的诱惑。

可我们是成年人，要明白：从来没有永远只为你一个人雪中送炭的王子，真正对的婚姻，无非是让你的生活锦上添花而已。

有的人会说，S的故事，不证明努力的人会当上女王，只证明了阶层的传承。但你知道吗，S的母亲，从一个普通的裁缝到与先生共同创业做最早的服装外贸生意，她熬过多少不眠之夜，双手多少次被缝纫针刺破，才给了S比较高的起点。

真正的公主，成长过程中，往往目睹着上一代，为了进入或者保住自己的阶层优势，付出多少持之以恒的努力，不断地自我变革，每一步都严于律己，如履薄冰。真正的公主比谁都懂得，越是卓越的人生，越会一招不慎，满盘皆输。

当我们说阶层在传承，不如说这种对自己“残酷”的意志在传承；而生活在食物链底端的人，被太多的鸡汤和童话蒙蔽了双眼：她们有太多幻想，宁愿相信，好的人生，就是靠运气。

套用经济学术语，多数公主病患者的思维症结，其实是存量思维。这种一般性的思维，把存在量稳作为思考方法，并且试图用线性发展思维看待存量，非常僵化和保守，曾被形容为穷人的思维；然而，那些真正做自己主人的公主，都在用增量思维思考。她们看中的是存在的量扩，考虑存在量扩的方法，考虑存在不断扩充的量值。这种思维拥抱和顺应变革，是开放的、拓展的，也被形容为富人的思维。那么，你究竟选哪一种呢？

后来的你，到底有没有成为公主？如果答案是肯定的，我要恭喜你，那是你应得的骄傲；如果答案是否定的，也请千万不要伤心。对于女人而言，好的人生，唯有自己掌握命运。因为，可以活得很久，并活得很好的角色，只有女王。

不可逃避的VUCA：以平常心面对无常

人生之所以被称为值得，就是因为我们曾经逾越过无数次的无常。生命的质量跟我们所经历的无常有关，而不是我们所谓的安逸和确定。

小时候，因为一件很小的事，我和妈妈发生了争执。因为她的不理解，那个晚上我一直在哭，第一次品尝到了不被理解的痛苦。我认真地想：以后的生活，也会有很多的不被理解吗？

这个问题，被一部经典电影直接地提出了。在《这个杀手不太冷》里，娜塔莉·波特曼饰演的玛蒂尔达经历了家人被杀、深爱的人无法厮守，她抬起早熟的脸冷静地问了一个问题："人生是一直这样，还是只有童年的时候是这样？"让·雷诺饰演的杀手里昂看着她的眼睛说："一直是这样。"

长大后，我跟所有普通人一样，走过高考独木桥，在大学初恋又失恋，肩挑了买房、结婚、生儿育女带来的所有阵痛。我觉得做一个普通人真不容易，痛苦就像游戏里要打的怪，在人生各个节点分布好等着你。我一度很羡慕那些成功女性，不管是事业上还是家庭上，但当我阅历再多一点后发现，痛苦对谁其实都很公平，不同的是，每个人看待痛苦的方式。

去年，我采访了国内房产界一颗冉冉升起的新星。在酒店业，她的名字就像一个神话，我叫她Luna。

我做例行的采访功课，整理Luna的履历——英伦游学、读长江商学

院、创立上市品牌……我兴冲冲问的第一个问题是：您是不是很喜欢英伦生活，它有没有给您很多做精品酒店上的启发？

她沉默了一下说，那时候我出国，是因为被抛弃了。

原来她曾经辅佐丈夫，掌管其家族酒店十年，独子绕膝，岁月静好。直到40多岁，先生告知其另有所爱，客气地请她放弃拥有的一切。她连孩子的抚养权都没争取到。拿着一大笔抚养费无处可去，才有了英伦留学和商学院的游历。

Luna闯荡酒店业，也是因为浸染行业十年，不止因美而趋那么浪漫。但整个创业的过程，也是惊心动魄的峰回路转。第一个酒店因为租户临时变卦，建到一半只能推倒，化作乌有；后来公司上市了，但不代表生活松了口气，很多时候，拿了地，付了钱，但多年过去，仍因为文件问题久久无法施工——

“我的解决办法就是，静静地等。我不再着急问任何事要一个结果，其实万事皆无结果，一切的本质都只是过程。”

40多岁的时候，完美如幻想破碎，一切要从头开始，我小心问她是否痛苦，她说：“经历过你就会发现，痛苦没什么可怕，它跟快乐一样留不住。”

若仔细观察，你会发现，生活中当然有幸运的女孩，但没有人可以幸运到完美。你若觉得对方的生活无懈可击，也许是你们的交流还没有到交心。

Luna特别美，精致而古典；非常含蓄，人过40，神情和脸庞却总有一些娇嫩的少女态。她走路那么轻，说话也那么轻，不由得让人联想到，她不为人知的叹息，应该也是轻的。她美得总让我想到《红楼梦》里的一句词——“卿须怜我我怜卿”。要是在以前我就会想，她那么美，

在爱情里应该比别人多一些眷顾和运气。

但现在我明白，痛苦和幸运一样，都并没有什么必然的原因。每个人来到世界上，都是不完整的拼图，走一段不可能是人间喜剧、皆大欢喜的路。

人到中年，没有人不痛苦，大家痛苦的点不一样；中年之所以被称为“危机”，是因为这一段路承上启下，未来的一切转折从此开始，需要我们付出太多力气去平衡。

身边经常会有人问我，为什么不去做类似情感顾问的工作，因为我觉得这根本就是个伪职业啊。小的痛苦，语言可以给我们慰藉；大的痛苦真的发生，肯定有其原因，而且谁都无能为力，唯一办法就是熬着。作家六六说过，只要不死，我们一定可以翻身。木心说得好，劝这件事是没用的，下去吧，从没有万丈深渊，下去也是鹏程万里。

做女人该如何面对痛苦？作为普通人，背叛、无爱、贫穷被看得比天还大，这是普通人的痛苦；而事实上，一些高高在上的人，她们承担的痛苦是我们无法想象的。

缅甸的女儿昂山素季，将军之后，洗手作羹汤相夫教子15年；中年之后，生命像过山车一样，为了国家理想，她默默而坚韧地忍受软禁，孤独22年，先生至死她都未能见其最后一面。

然而，在最寂寞的日子里，她没有忘记优雅：人们根据囚室里的琴声判断她还活着；最让我感动的是，经历那么多苦难后，她再度出现在世人面前，依然那么纤细，那么美。

即便我沉溺痛苦的时候，你也只看到我的云淡风轻。

Luna告诉过我，“很多男人遭遇一个大的打击，会一蹶不振。但女人，在被生命的巨大打击摧毁后，总能坚韧地站起来。因为男人的宿命

只有两条：成为英雄，或者什么都不是。只有女人，可以像植物一样，在自然中生动地活着。这所有的复杂，才是完美。”

如何面对痛苦，是做女人的独立精神最重要的体现。在我看来，优秀的女人从来不是咄咄逼人的，她不会幼稚到觉得自己可以战胜一切痛苦。面对命运，她会认输；她安静、沉着，相信师法自然，顺应天命；于无声处听惊雷，用自己的方式看云起云落。

身为女人，应该为生命那么丰富而幸运。生命何其珍贵而短暂，把痛苦也当作一种体验，立体而生动地活着。

美国军方有个非常经典的概念叫VUCA：Volatility（易变性）、Uncertainty（不确定性）、Complexity（复杂性）、Ambiguity（模糊性）。其实这个概念，中国五千年前就有了，我们叫它——无常。

人生就像战场一样无常，我们每一个人，无论是士兵还是将领，都不得不面对这四种状态。这四种状态构成的无常，李安把其理解为宿命；在无常面前，每个人都是公平的，也正因为如此，再伟大的一切都会归于平凡。

人生的挑战、痛苦和乐趣都来自这种无常属性，人生之所以被称为值得，就是因为我们曾经逾越过无数次的无常。生命的质量跟我们所经历的无常有关，而不是我们所谓的安逸和确定。

艺术、人生之所以觉得美，就是无常性和秩序感之间的平衡。只是，我们天然地面对无常的无能和经历过历练之后对无常的平常心，让这种美感的底色变得更有质感了而已。

我后来加了Luna的微信，有一天她在朋友圈写了一句话：“花开，人们爱它；花落，人们等它再来。枯荣自在，是做花的福气。”

我想，做人的福气，也无非如此了吧。

无意义的存在感：别把太多人请进生命

那些太热闹而喧嚣的灵魂，终是过客，让你加倍体会到曲终人散的冷清。生命中真正重要的人，永远都是少数，只有几个。

昨天接到姗姗电话，问我，你最近好吗？我开玩笑说，你去看我的朋友圈啊。她笑笑，我最近把朋友圈关闭了。

我暗暗吃了一惊，曾经的她，称得上“朋友圈集邮控”，在任何一个社交场合，都会拿出手机，打开朋友圈二维码，热情地说：“来来来，你扫我，还是我扫你？”

仔细问下来，她说是一件小事，给了她触动。

她们公司要做一个联谊会，她想到之前朋友圈新加的一个大佬，就热情地邀请人家，发了一堆资料过去。大概半小时后，她打开朋友圈，大佬没有回，她想，大佬都忙。那半天里，她不时掏出手机，盯着大佬的头像，希望能突然弹出对话。

到了晚上，她终于忍不住了，发自我介绍过去：你好，我是上次在Vicky生日会跟您喝过酒的姗姗……长长的自我介绍发过去，依然石沉大海。过了半小时，她再次发送表情的时候，对话框终于有反应了——“你跟对方不是好友，消息无法发送。”

这件事让姗姗想了很多，她告诉我，“一个人在你的朋友圈”，跟“你们是朋友”，是两码事。

朋友分两种，一种是完完全全的情感交汇，毫无利益瓜葛，这需要时间的积累，以及彼此的默契；还有一种，是你希望跟对方交换社会资源，实现共赢，这就是所谓的人脉，这建立在你们实力相当并认同对方价值观的基础上。那么，发出邀请前，请先确定：你的实力，配得上你的野心。

无论如何，交朋友，都不是扫一个二维码就可以完成的事。而朋友圈的拥挤，有时候只是凸显了我们的浮躁。

那种过于急切、把很多人请进生命的姿态，带着机械感、目的性，甚至轻佻，往往留不住任何人，反而把值得的人统统吓跑。

娜娜生意做得很大，满世界飞，也会出入不同圈层和场合，人脉很广。有一天，我们一起喝下午茶，我兴致勃勃地告诉她，你那个朋友，某某演员，我挺喜欢的，代我向她问好。

她淡淡地说，我和她已经不是朋友了，断掉联系了。我很惊讶：你们半年前还在一起旅行啊。她说，朋友介绍她们认识，演员很主动，一来二往，娜娜敞开心扉，告诉了她自己一路奋斗的不易、为事业失去的东西、她的光荣和遗憾……演员都表示了深深的理解，并分享了自己的故事。

娜娜一度感到如此幸运，到这个年龄，还可以遇到如此坦诚的关系。然后好景不长，某个深夜，娜娜接到演员气急败坏的电话：“我告诉你的事儿，你到底跟谁说了？”原来，演员过去的一段恋情被八卦记者翻了出来，敏感的她第一个就怀疑到了娜娜头上。

握着手机，娜娜一时语塞。她不善言辞，在激烈的问责中，她感到悲哀：自认为的了解，不过是一场误会。

往后的一个月，演员在不同社交场合对娜娜含沙射影。想到自己有

那么多故事，在一个根本不知深浅的人手里，娜娜心惊胆战；一度，她连熟悉的老友都回避，对友情的信念都产生了怀疑。就这样揪心了整整半年，直到演员的绯闻彻底平息。

娜娜拉黑了演员，这是她长这么大做得最激烈的一件事；她心力交瘁。她告诉我，下决心拉黑演员的那个瞬间，她终于意识到——

成人的世界，了解一个人，成本有多么高；付出真心意味着怎样的风险，建立信任是多么困难；以及，认识一个错的人，需要付出怎样的代价。

这个世界上，有一群人总是站在各个圈子的交集中央，是热点话题的对象，身边觥筹交错。对于他们，世界好像永不散场的酒会。

可是，只有他们自己知道，每个人心里，都藏着多少秘密，有多少企图，需要打起怎样的精神去应付。甚至，让关系变得多一点复杂，他们就要承受多一点潜在的伤害。那些表面的热闹，都是对他们的消耗。

让一个错的人轻易靠近你，你付出的代价有可能是，失去整个对的世界。

朋友圈还会有这样一种人，你在每个你跟她共同认识的人的更新状态下面，都可以看到她的点赞、评论和表情包——“哇，卢森堡去年我也去了，中心车站免税店的表很便宜哟。”“呀，换发型了，超美啊。”甚至一个爆款转帖，都能看到她在下面回复：“在这个观点上，我们是如此一致，太有缘了，珍惜。”

我常常在想，这个人的时间是哪儿来的？她没有需要专注处理的事，专注去爱的人，专注去享受的时光吗？

每个人的时间都是有限的，你若分配得广，必然不能分配得专。

歌手李健，至今用着诺基亚的单弦手机，只能接打电话，没有微博、微信、朋友圈，因此他能够花一下午看着妻子小贝壳整理茶室，轻含笑意地说：“咱们现在的状态打个成语，‘袖手旁观’。”

他也可以陪着小贝壳在果园浇水，告诉她：“与你在一起的日子才叫时光，否则只是时钟无意义的摇摆。”

演员黄磊，不拍戏的时候，就会回到郊区别墅，陪着孙莉和两个女儿，周末收拾家，做烘焙，去超市购物。

一年冬天，黄磊陪多多看了一下午雪人慢慢化掉。多多问，雪人明年还会记得路，来我家吗？黄磊没说话，但在后来一篇《你们不用成为少数，平凡就好》里写道：那个瞬间，一直感动着我，去做一个更加好的人。

微信朋友圈，就是我们各自交友方式的镜面，可我们的生命中，真的需要那么多人吗？

是为了刷存在感？甲壳虫的主唱约翰·列侬，有句著名的话：再多的粉丝，也不能填满入夜之后的双人床。

是为了让自己充实？阿桑唱着：孤单，是一群人的狂欢；狂欢，是一群人的孤单。

把太多人请进生命，若走不进内心，只会把生命搅扰得拥挤。那些太热闹而喧嚣的灵魂，终是过客，让你加倍体会到曲终人散的冷清。生命中真正重要的人，永远都是少数，只有几个。

把更多时间留给他们吧，别让他们被怠慢，别让岁月成遗憾。这，就是我们可以保护的，最美好的奢侈。

价值认知差：
你无须把自己活成爆款

不顾一切取悦这个社会、把自己活成爆款的故事，毫不励志，最后只会变成一部恐怖片。

周末，接到一个久未联系的朋友的微信，问我近况。我说，就是好好做自己的公众号。

她说，哦，那不就是写写东西嘛，你擅长啊，分分钟的事儿。

我解释：不止于此。会接广告，也会推荐优品，所以需要去了解推广品是否真的有价值；研究优品的质量，比价，再亲身试用，是复合型工作。

她反问：那你还有时间好好写东西，以及为了写作而不断学习吗？我说，每周至少看三本书，还会从美剧里了解一下当下的价值观、新趋势云云。

她的语音回复立刻过来了：哎呀你还是个妈妈呀，葫芦还小啊，别为了自己的一点爱好一点野心，错过了孩子的最佳成长期……我默默放下手机，不想再继续解释。大家三观不一致，心态也不一样。

要是在以前，我会尽可能顺着她的话往下说：是呀，我每天保证陪伴孩子的时间，所以常常忙到半夜；保持自己的进步，跟上时代，长远来说，才对孩子最好……我可以用各种明示暗示，让她知道，我努力平衡生活，没有失职，从不懈怠，活得不错——但是，有必要吗？

真正懂得你的人，不需要你解释；一味按照自己的逻辑理解你的人，你解释了，也未必有意义。

曾经，我也是一个朋友圈热衷分子。我的手机里，有五六个修图软件。旅行的时候，我常常为了选一张角度最好的图，把图修得美美的，最好显示出当时的地址，以致朋友都走远了，我还立在原地，折腾半天。

曾经，我在朋友圈发表一些观点的时候，会字斟句酌，发出去了，突然意识到不够完整，或者有错别字，然后删掉、重新发。

说到底，曾经的我，就是那么在意他人对我的看法，在意外界对我的肯定，一点轻视、一点嘲讽、一点含沙射影，都会让我受到伤害。

我曾经那么想讨好外界。

这个感觉，特别像神剧《黑镜》的第三季第一集。在剧中，这个世界有一套互相“打分”的评分系统，每个人见面交流，都会给对方一个评分，从一星到五星。

女主角给别人看的照片，一定得选个漂亮的角度；哪怕蛋糕十分难吃，拍完照再吐掉；见到讨厌的同事，也要没话找话笑脸相迎，戴面具只为互刷高分。

为了住进梦寐以求的公寓，女主角需要在短时间内取得4.5的高分，她必须刷分，也就是需要得到大批量高分用户（上流社会人士）的五星赞。她不顾一切去参加某位上流闺蜜的婚礼，这个过程中，她倒霉地遭遇了航班取消、自驾车无油、蹭车被伤害，最后甚至被闺蜜放弃……分数“急转直下”。最后，无比压抑的她，走向了极端，释放了内心所有的黑暗力量，走向万劫不复。

急切、疯狂、不顾一切取悦这个社会，把自己活成爆款的故事，毫

不励志，最后只会变成一部恐怖片。所有取悦，都是对自己的扭曲。取悦的假笑面具，戴得太久，会进入骨肉；再取下来，代价巨大。

我有一个真正意义上的白富美朋友。在微博时代，她没有微博，在微信时代，她不发朋友圈微信。在大家都要遗忘她的状态下，一天我们见面我才知道，她默默把家族生意做上市了，还不是新三板；已经生了一儿一女。那种家庭和睦才会滋养出的幸福和恬静，是装不出来的。

她说，我也不是刻意保持神秘，真正好友会常常相聚，自然也知道我的近况；不是很近的朋友，我也不需要她的点赞或者争议——“何必活给别人看？我知道自己过得怎样，就够了。”

作家王欣曾经说过一句话：已经幸福的人，早已经闭嘴。

不取悦，究竟是一种什么感觉？是完全活在自己的专注里，外界影响不了她。这种状态，类似都市里的精神禅定。不取悦的感觉就是：世界是自己的，与外界无关。

我在后台，常常收到读者的抱怨：我为这个家做了那么多，付出了一切，但时间越久，越被认为是理所当然。这样的问题收到多了，我反而会想：我们有没有特别“圣母心”，一面抱怨男人不负责，另一面生怕做得有一丝一毫不完美，而被轻视。

我们下意识地用付出来取悦，换取他人的感激；我们用道德成本，换取自己的家庭地位——我付出越多，你越有愧疚感，我就越有价值，理直气壮需要你偿还。

可惜，取悦，从来无法换来尊重。

年轻的时候，我们总会觉得，不放低姿态，就难以获取他人的认可；不付出虚伪的赞扬，就会被群体抛弃；不抱团取暖，就会处境孤独。但是，这是真的吗？

据我观察，真正自信的人，从来不卑不亢；宁愿沉默也不说假话的人，每一句话，才分外被尊重；拒绝无关人等进入生命的人，交往的圈子反而更精准，交流也更有质量。有时候，你的圈子大了，只是代表能交心的人少了。

取悦，从来无法带来真正的价值。

人生是一个先做加法，但最终要做减法的过程。我现在只在意：

身体健康。这是生活愉悦的最重要前提，自己的身体自己疼，这个权利谁都无法代替我行使。

家人。周国平说，当我们呼唤一个人为恋人，用的是激情；当我们呼唤他们为亲人，用的是全部人生经历。下辈子，不一定还有缘分成为亲人，这辈子，我要对他们尽量地好一点。

懂我的人。成人世界，遇到真诚，遇到爱，遇到性，都不稀奇；遇到懂得，着实可贵。

不取悦，是因为，开始重视自己的感受，明确自己的需求；是因为，真正开始读懂了自己。记住：过得好不好，只有自己心里清楚。所有需要你取悦的人，都不是真的爱你。心只有一颗，别太累；人只活一次，要学着为自己而活。

活到这个年龄，我已经不想再去取悦任何人了。

Chapter 02

幸福认知力：
拥有高质量的亲密关系是一种认知能力

刺激、价值与角色：
伴侣难觅，是因为你搞错了它们的关系

大部分难觅伴侣的人，要不就是刚开始就追求角色的统一，要不就是在很久之后，不愿意放手最初的刺激。

芳芳，有房有车，高白美，年过35，待字闺中。天天央着让我们给她找对象，我们也在“卖男孩”的道路上一直加班加点，策马飞扬。她要求很具体：40以下，初婚，有房有车，身高一米八，最好是从事理科工作的，要会做饭。某日，我们终于网罗到基金男一枚，通过严格检测各项都达标，欢天喜地地送了过去，恨不得直接圆房。

次日问感觉如何，芳芳说：“感觉不错，人也温和……但还是算了。”我都要怒了，努力地用平静的口吻问：“为啥呀？”回答：“他有点喜欢抖脚。”

还有一对朋友，恋爱都谈了四年多，临到婚礼筹备阶段，分手了。我们一猜就中，果然是婚礼细节没有谈拢。女孩妈妈苦口婆心地说：“你现在想清楚了，你不是要一个婚礼，是要一种生活品质。最爱你的时候都没有卡地亚钻戒，该当女皇的时候都没当，一辈子的女仆一眼可见。”

一帮朋友没有一个能说出句反驳的话，女孩哭得伤心，我们面面相觑。

越了解世界，越懂得自己，要求越精确狭义；果酱面包和心灵鸡汤越来越难以平衡，承担的风险倒是越来越高；社会参与的建议越来越

吵，选择越多却让人越无措。现代爱情，到底是让我们变得更加幸福，或是更加不幸？

这真是个值得想一想的问题。

悲观阵营的人认为，婚姻已经走向穷途末路，不断攀升的离婚率显示出道德败坏和责任感缺失；但乐观阵营的人持相反观点，离婚率攀升，恰好说明婚姻制度正在向更加尊重个体的方向发展，婚姻像上世纪那样饱受禁锢才是悲哀。

不管怎样，婚姻关系在今天受到前所未有的重视，不管娱乐节目如何风起云涌，江苏卫视《非诚勿扰》依然稳坐中国收视率的第一把交椅；电视剧充斥的主题关键词逃不开婆媳关系、老少恋、剩女、离婚；法制节目越来越倾向于家庭调解节目。

现代婚姻，人们对它寄予巨大的热情和期待，在一点挫折之后，产生的失望又超过了以往任何时候。

看过一篇美国婚姻发展史的文章，美国婚姻历史发展经历了三个阶段：

从美国建国到1850年左右的“制度化婚姻”：个体农户是最普遍的家庭形式，人们对婚姻的主要需求围绕着“吃、住、免受暴力侵害”。

1850年以后，男性越来越多地出去打工，社会分工差别扩大，有了足够的基础和条件后，人们追求“友伴式婚姻”。

1965年左右到现在，婚姻的制度色彩在淡去，美国人日益重视婚姻中的“探索、尊重和个人成长”，婚姻进入“自我表达阶段”。

所以，当我们喊出“我不一定要结婚，但我要因为你，成为更好的人”这句话的时候，只是在走别人走过的老路。这没什么不好，但问题

是，我们追求的到底是“一开始就认定的完美”，还是“携手探索丰富多彩、纷繁复杂又激动人心的漫长一生”？

2015年的一部电影——《歌曲改变人生》（又叫《再次出发之纽约遇见你》），讲述了女主人公格雷塔不顾一切跟着想成为摇滚巨星的男友来到纽约实现他们的梦，最终她被抛弃了。困顿中的格雷塔遇到潦倒的前金牌制作人丹，丹发掘了她的音乐才华，赋予这段岁月特别的意义。

电影结尾，格雷塔和丹并没有在一起，但这段旅程使得丹重新审视了婚姻的意义，并最终放下妻子多年前出轨的芥蒂。当我忍不住站在丹的视角把人生回看一遍的时候，难免几多唏嘘。

是什么使得他可以在一段有瑕疵的婚姻中，怀着隐忍坚持20年之久？面对诱惑，不以放纵解决问题？因为他懂得风情，更懂得爱。他很清楚，婚姻的真相是：进可解衣扣，退可懂人心。

我们不能只知道羡慕精英阶层表面上所拥有的更为丰富的物质基础和社会资源，更要研究他们为家庭生活的传承保持的特质——愿意共同探讨和修正的意愿、韧性、等待的智慧，以及宽容。

芳芳还是频频相亲，继续总不如意，甚至开始觉得没有一个人能让她有继续聊下去的愿望。某日出门办事，外面突然大雨，遇到了很久之前的一个相亲男。

用她的原话描述，这个相亲男见完之后都想不起穿什么衣服，还谈什么心动？

彼此有些尴尬，但又不能不说话。哪儿也去不了，天色又晚，就钻进边上一家韩国烤肉店，边吃边随便聊。相亲男说起对她的印象不好，因为他讨厌优越感太强的女人；芳芳也不甘示弱，说没见过哪个男人第

一次吃饭就要AA。

他们从坦白对对方的感受开始，聊到共同的海外求学经历，吐槽北京的雾霾以及逼婚的爸妈……玻璃窗上是白茫茫的雾气，他们一边假装大口喝酒（实际只是很小口地抿），一边谈着各自的得意失意……

闺蜜说，那天晚上，不仅对他刮目相看，甚至对自己之前相亲心态的反思，也渐渐深化而明确起来。

根据伯纳德·默斯坦的刺激——价值——角色理论，对于一个新伴侣，有三类关键要素影响着两性关系的发展：刺激、价值和角色。

最初遇见的时候，他们对彼此的吸引主要基于“刺激”信息，包括年龄、性别、外表吸引力等明显的特征。

在“价值”阶段，吸引取决于思维和价值观上的相似，人们开始了解他们是否喜欢同样的饮食习惯、电影和度假方式，是否爱同样的品牌。

再往后，“角色”的兼容性变得重要，伴侣们最终会发现他们在为人父母、事业、居家等各项生活任务的基本方面是否一致。

很明显，大部分难觅伴侣的人经常把这三个阶段的要素混为一谈或者本末倒置：要不就是刚开始就追求角色的统一，要不就是在很久之后，不愿意放手最初的刺激。

人生苦短，在虚度30多年后，我越来越发现，多给对方一点机会，就是多给自己一点机会。对万事万物都保有某种宽容和松弛，才是这个支离破碎的世界里，最好的治愈。

放下要求和戒备，只追求感情本身。我们罗列了太多的条件，说到底，也是要找到一个闭上眼依然清晰可见的人。

身体的、物质的，外在的、社会的——赤裸身体带来刺激快感，终比不上灵魂坦白时得到的精神高潮；白天你PO在微信里，给你带来三百个赞的钻戒，也比不上深夜你噩梦惊醒时拥抱你的双手。在婚姻里，能够随心所欲地描述内心感受，并能得到呼应，已经是最纯净又最丰富的回馈。

在要求他人之前，我们应该先要求自己；感情到底是伟大的成功，还是巨大的失望，不仅仅取决于对方，还取决于你在这段关系里有没有投入足够的时间和精力，付出足够的耐心和信心。

所有的路都是必经之路，而我走到今天，不是为了跟你走一段路，而是陪你走下去。所以，不用追求开端多美好——结局不潦倒，才是一种庆幸。

善良经济学：
用善来对抗婚姻中的“熵”

任何一段亲密关系，有诞生之日，就有衰亡之时。如果用善意去对抗衰亡，我们就能获得正确的负熵流；如果用恶来面对，我们就是不断在封闭空间，提供熵增，加速这段关系的衰亡。

有一年，在去西宁出差的飞机上，我看完了贾樟柯电影《山河故人》的前半段。整个出差期间都念念不忘，回京的飞机上，看完了下半段。

专业影评人看到的是中国家庭变迁、时代隐喻，而我毛骨悚然，却只看到满屏写着：婚姻里，别作恶。

豆蔻年华，山西汾阳县城女孩涛，陷入了追逐金钱的商人张晋生和老实巴交的普通人梁建军的三角恋。最终涛选择了张晋生，晋生给她买了一只宠物狗，涛说：“听说狗可以活15年。”晋生意气风发地看着她：“那时候就是2014年，我们都40啦。”

电影第二个篇章，直接来到了2014年。晋生跟涛离异了，孩子归晋生所有。梁建军当了半辈子矿工，患上肺癌，落叶归根之际依然潦倒，医药费还是问涛借的。

这15年里，晋生跟涛之间发生了什么？电影没去解释，导演花了40分钟铺陈年轻人三角恋情的疯狂和执着，对人生真正惊心动魄的大事，却轻描淡写带过。我们只看到：在晋生跟涛七岁的儿子Dollar的相册里，晋生已成为上海投资圈的重要人物，出入上流社会；与年轻继母的

视频中，Dollar被叮嘱：我们会送你去澳大利亚最好的寄宿学校，你要独立了；以及晋生对前妻涛的不耐烦，不尊重，对涛父亲过世的不闻不问——两人交流仅限于短信。

导演让我们去自己拼凑人生荒凉的真相——当年不顾一切的少年之爱是真的，如今不念糟糠一拍两散也是真的。

涛一直未嫁，安静度日。谁曾想到，这一生最后陪着她的，竟是当初的宠物狗。梁建军带着出人头地的怨愤离家，操劳半生，只剩一身病痛回来。

我想，涛和建军都输了吧。在市场经济大浪汹涌而来的时候，野心勃勃、最后坐拥小娇妻和财富的晋生，才是人生的赢家。以及，那个跟着晋生的，从小享受到了高度物质和文明，被爸爸取名为Dollar的孩子。

然后我们到了影片第三段。时间走到了2025年，在人生的下半场，晋生因为经济问题避难逃往澳大利亚，娇妻离开了他，他拉扯儿子长大，操劳得满头白发。儿子满口英语，衣食无忧，却对来处迷茫，对一切失去兴趣。

课堂上，张艾嘉饰演的老师米娅问：“Dollar，你的妈妈叫什么？”他说：“我没有父母，我是试管婴儿。”他爱上了跟自己妈妈差不多大的米娅，把初夜给了她。那个晚上，Dollar泣不成声，他告诉米娅：“七岁之后我来到澳大利亚，再也没见过妈妈，我只记得她叫涛，波浪的意思。”

那个瞬间，我感慨万分。Dollar拥抱的是米娅，还是千百次午夜梦回，对母爱疯狂的渴求和眷恋？

Dollar跟父亲晋生沟通都要带翻译，当他愤怒地喊：“我根本不是你

的儿子，你的儿子是你的事业！”自认为一生成功的晋生，内心深处是否惊愕与凄凉？在一场失败的婚姻里，所有人都输了。有的人输得早一点，有的人输得晚一点，仅此而已。

张晋生，在我看来，是一个婚姻中的恶人。他的恶，不在于是否因为小三抛弃发妻，而在于，他从来没有真的尊重过婚姻——他只要满足自己，从没想过他人和责任。

他真的爱过涛，除了涛的美丽，更多是涛的单纯美好，给了他复杂世界里一丝新鲜和安慰。

但他只懂得爱是自我满足，从不曾想过，爱也是成全付出。在拍婚纱照的时候，他只顾着接电话：“哎呀，这电话是给我报喜的，煤矿每斤又涨了五毛钱。”

在离开了涛后，张晋生再无半点情面。涛父亲猝死，他不回来奔丧，儿子也是由空乘托管回来。在涛的家里，他放任儿子和继母亲密对话，视涛于无物。

在婚姻里不一定要家暴、出轨才叫恶。对他人的漠视，对责任的嘲笑，极度的自大，已经是恶。

费尽心思得到对方，得到后却从不好好珍惜，就是恶。

明知道对家人会造成伤害，却蝇营狗苟，毫无惧色，就是恶。

这些恶，最终会自然消散吗？不会。

如果有孩子，这些恶会影响到孩子对归属感的判断，这种绝望和叛逆，最终作用于亲子关系，可以让一个男人奋斗一生，最后内心老无所依。

就算没有孩子，这些恶让他在遭遇挫败的时候，会深深怀疑自己的价值——在影片最后，晋生在异国他乡垂垂老矣，满眼惶恐：“我有很多枪，但我没有一个敌人。”

我们见过很多自认为不幸的人，唾弃命运不公的人，总认为自己是被辜负的人。但后来，我们发现，可怜之人，必有可恨之处。他们因为自身不能觉察的恶，注定得不到幸福。

朋友A，总在怀疑老公出轨，不重视她。细问之下，她幽怨地倾诉，因为老公的忽视，在外面做咨询项目期间，早早跟一个男人发生了一夜情。她说：“还不是因为没有得到足够的爱！”

朋友B，35岁不到，离了两次婚。他跟我抱怨女人的现实、没安全感和絮叨，然后又感慨，灵魂伴侣难寻，知音难觅。

我每次都想冷笑，难道一点点动心，加一张盖着钢戳的长期床票，就可以成就好婚姻？

圣经里说，若把婚姻看作约，看作信仰，基于婚姻来探寻自我，万事总会有解决的办法。

我们在婚姻里做的每一件以自我为中心的事，如果没有对对方的觉察和体恤，没有成全对方的善良，没有跑马拉松般坚守到终点的决心——我们的每一种自私，都会产生蝴蝶效应，在未来，报应在我们尚且看不到的地方。

所有的不觉察、不反思、不妥协、不付出、不谦卑，都是以占有为名义的婚姻中的恶。

秩序的衰减，无序和混沌的增加，惰性、混乱、不确定性、衰亡递增……在物理学里，被概括成“熵”。家庭和两性之间，其实是单元很小的组织，如果把“熵”的概念引入到家庭关系，就很好理解恶和善是如何

作用于一段亲密关系的。

任何一段亲密关系，有诞生之日，就有衰亡之时。如果用恶来面对，我们就是不断在封闭空间，提供熵增，仿佛给癌细胞提供加速器，加速这段关系的衰亡。但如果用善意去对抗衰亡，对抗这种叫作“熵”的东西，我们就能获得正确的负熵流。

而坚守婚姻的善，又会有什么回报？善不能保证完美，善不是结局的钥匙。

在电影的最后，儿子面对大海的波涛汹涌，决定回国，因为那里有他脖子上挂了20年的钥匙可以打开的家门，那是他应该去的地方。同一时刻，远在山西的涛面目慈善在厨房里剁着饺子馅儿，突然恍惚中听到了儿子叫自己的声音。

米娅说得对，不是所有东西，都会被时间摧毁。

爱和善，都是永恒的，要坚信。那么，坚守婚姻的善，到底有什么意义？

意义就是：我做的每件事，都仁至义尽，我了无遗憾，也没了纠缠。不负如来不负卿，待我温润坚强、经过世事冲刷，我知道：我将终得到内心的平静。

对抗效率耗散：
好的婚姻，永远追求共同利益最大化

婚姻若有公平，那就是——选择我可以承受的；以及，承受我所选择的。

我的女朋友美美，特别能赚钱，抓住了前几年婚庆市场空白，整合了自己的资源，把自己从一个年薪20万的普通白领，生生变成了一个年薪七位数的小老板。

有一天，我约她喝下午茶，她说，直接到我家吧。她家在近郊别墅，我想象中的画面是：她梳妆打扮好，在飘窗下的三层点心塔前，我们聊八卦、明星和新款衣服。

实际我看到的景象是：点心是买好了，飘窗也是有的，但她一直在照顾有点感冒的儿子，给孩子做饭、喂药、哄睡。孩子睡了，她赶紧打开电脑，确认了明天一场重要婚礼的安排，飞快写了一篇千字brief，还开了一个视频会议。

我们刚坐在飘窗前聊了几句，儿子醒了，她看了看时间说抱歉，要带着儿子去幼儿园接女儿了。

我简直震惊了，说你很辛苦呀。她笑着说，对啊，这是我的常态。我小心地问，你老公呢？她说，他工作性质朝九晚五，还常常要加班。我开公司，自由一点，家庭只能我多照顾。

我感慨，太不容易了——又要赚钱又要顾家，老公却只顾自己的事

业。

她笑着反问我，你是想说，这太不公平了吧？作为作家，你是不是觉得，我经历的就是典型的“男人只用顾事业，毫无家庭观念”的中国式婚姻常态？我一时竟然语塞。

我们的“下午茶”，是从这样的时刻开始的：两个孩子都睡了，车外车水马龙，车内光影斑驳，只有她的轻声倾诉。

女朋友说，她是一个非常懦弱的人，当初开公司的时候，是老公给了她鼓励——“追求你的梦想吧”；辞职的时候，老公帮她顶住整个家族压力——“谁说女人有了孩子，就必须稳定”；创业初始，她就弄砸了一份大合同，天价赔偿，老公去借的钱，告诉她“天塌下来有老公”……她说，如果没有老公的支持，她根本走不到今天。

她说，外人只看到她出类拔萃的成绩，那是冰山一角；下面深深的根基，滋养她幸福的，是老公对她的理解、宽容和爱。她说，婚姻里她就想要爱，要到了，付出一些时间和精力，这很公平。

美美的故事让我很感慨。我意识到，只要一段婚姻能长期存在，一定有一个潜在的公平，双方都获得了自己最想要的东西。只不过，这个公平往往在外人看不到的地方。从这个意义来说，没有婚姻是不公平的。

以前我看过一个电视节目：一个全职主妇，哭诉她在家庭里付出了很多，奉献了很多，但一次无意中发现，老公出轨了。

主持人问，你有没有问过他，为什么这么做，你们的关系是否还有改善的余地？她咬牙切齿：他都出轨了，该千刀杀万刀剐！还谈什么改善？我付出了青春付出了一切，为什么最后享福的不是我？不公平，不公平！

主持人说，那你想离婚吗？让他支付赡养费？她哭起来：钱买不到青春啊，太不公平了！

公平，当我们一味只强调这个原则的时候，其实我们强调的是，自己的付出。

当我们只强调自我的付出，其实已经很难理性地看待对方的付出，也无法理智地寻找一个有效地解决问题的办法。我们从心理上失控了，放弃了求同存异，变得锱铢必较。

什么是公平？按百度里的解释，它指所有参与者的各项属性（包括投入、获得等）的平均。这是一个绝对理性的概念。

想象一下，假如婚姻是一份付出和获取对等的合同。我们可不可以残忍地理解这个案例：当全职主妇的时候，她获得了物质保障；现在，她不满意这个状况，又不愿意结束这个契约，那么最公平的做法就是，接受这个契约的附加条件——你还要获得物质，又离不开这份爱的依赖，那就接受分享爱的不完整。

如果我们一味强调公平，婚姻就是赤裸裸的竞争，实力强者制定规则，实力弱者选择闭嘴。

可是婚姻，真的可以这么理性吗？婚姻，从来就是一件感性大于理性太多的事情啊。

婚姻不是讲公平的地方，是讲爱的地方，是讲妥协和融合的地方。

我们在婚姻里计较那么多，却忘记了婚姻的本质——无非是让我们找一个闭上眼睛，依然可以信任的人；一个回到家，觉得放松的地方；一个可以盛放人生所有疲惫和失望的最后的退路。

所以，美美说得很对，外人大可以有看待婚姻的通用标准，但在你

们两个人之间，过分强调公平，强调量化，强调回报，这是无比愚蠢的事。

为了公平把婚姻搞丢的人，我见过很多。

洁跟公婆住，工作很稳定，所以会比较多地照顾孩子。由于为家庭付出更多，她天然有一种道德优越感，觉得老公应该多补偿她才符合公平原则。

老公第一次面临重要升迁，她全力阻止，原因是老公周末要值班，她要自己送孩子早教，不公平。老公第二次面临重要升迁，她没拦住，老公去了，工作确实变得更忙碌。她感到愤愤不平，各种挑剔老公，而让老公不快乐，她就会得到某种心理补偿。老公晚回来了，给脸色；老公好容易请假陪孩子和她去动物园，她说，我平时很忙很累，今天你自己带着去吧；对公婆也颇多怨言。总之，全世界都欠了她。

她跟我们说得最多的一句话就是：凭什么？不公平。

两年后，他们离婚了。我可以理解，毕竟充满怨气的婚姻太累了。

四年后，她老公变成了当地的核心职位者，还分了大房子。他老公非常仁义，居然选择把房子留给了洁和孩子——“我们不再是夫妻，但因为孩子，我们依然是亲人。”可惜，虽然住在这里面，却再不能回到当初幸福的三个人。

洁如果当初有些远见，看到老公本质是顾家的，付出几年艰辛也是为了让家人过得更好，这算不算一种长远的公平？

我常常在想，所有婚姻，都是合伙制公司，但好的婚姻，却是优秀的品牌。为什么前者无处不在，后者却寥寥无几？因为后者，太考验人的气度、忍耐、眼界，最重要的是，不在乎一时得失，而在乎长久的最终利益。

我曾经问过洁一句话，你有没有想过，从你老公第一次拒绝升迁开始，他就牺牲了作为自我的人生，若只强调公平，他是否该觉得真不公平，结婚居然是负担，让他跑得更慢。但他没有，他选择了你们共同的利益最大化。

强调公平，说到底是更多地考虑自己，但真正的爱，是更多地考虑对方。好的婚姻，应该让对方觉得，因为有了你，人生更美好，而不是有了你，要失去太多人生的可能。

别谈太多公平，去谈成全。若对方是良人，你的每一个成全，都会在你想不到的地方，大大地回报你。

美国人类学家玛格丽特·米德曾经说过：如果一个社会坚持不同年龄、阶级、性别的群体应该拥有不同的人格标准，以便个体在社会系统中各司其职，那么，社会就会按个体特定的阶级、性别、肤色甚至出生日期，专断地规定其穿戴什么样的服饰、遵奉什么样的行为规范、采取什么样的反应定式。尽管这样会妨碍个体天赋才能的充分发挥，却使一种丰富多彩的文化体系的形成成为可能。然而，如此消除男女性别人格间的差异，也许意味着文化复杂性的随即丧失。这本身就需要文明为之付出高昂的代价。

全球大规模的“男女平等”运动所取得的成果是，它作为一种权利观念得到了普及，也就意味着，女人获得了观念上应有的公平与平等。但如果忽视男女本来的差异，去追求结果上的平等，反而给我们造成了另一种滑稽且荒诞的不平等：恃弱凌强。婚姻中的各个角色并没有因为禀赋不同而随之优化职责和分工，以至于无序、低效且荒诞的家庭气氛经常可见。所以，我们所努力追求的平等并未得偿所望，然而，秩序与效率也随之耗散。

那么，什么是婚姻里真正的公平与平等？

其实它根本不存在，道理很简单：好的婚姻，从来不追求个体目标最大化；好的婚姻，永远都追求共同利益最大化。婚姻若有公平，那就是——选择我可以承受的；以及，承受我所选择的。

其实，真正的婚姻要义就是，我们要理解——平等是权利，而不是结果。

反脆弱性：
让婚姻关系在不确定性中趋于稳固

婚姻关系中当然有很多不如意，就像微创伤效应，在反复的“轻微挫伤——恢复——再挫伤”的过程之中，漫长成长。

朋友的老公升职了，但她却闷闷不乐。择日一起小酌，她居然哭出了声。细问之下，她公司面临裁员，先生刚升职工作忙碌，家庭的压力全都落在了她身上。

我说：所以，你太累了？她说：不，我很害怕。先生社会地位上升了，而我的美貌在贬值，我感到焦虑。

现代婚姻越来越像一场比赛，每个人都竭尽全力，对自己丝毫不敢松懈，生怕一着不慎，外面花花世界的诱惑立刻乘虚而入，自己满盘皆输。

中产们越来越认同一个观点：幸福家庭的秘密，是势均力敌，动态平衡。而从我自己与先生六年的婚姻、八年的相处来看，不全然如此。

电影《史密斯夫妇》里，史密斯夫妇双方都是一流间谍，彼此有所保留、戒备地度日，直到有一天，得到命令要杀死对方。他们开始了全方位的竞争，这种竞争让彼此十分痛苦，几乎同归于尽。

有一场戏，他们一边把昔日爱巢炸得面目全非，一边在愤怒和失望中拷问对方婚姻的意义。当追逐结束，两个人额头都顶着对方的枪，他们流着眼泪，说出内心深处所有的秘密。可以消灭对方的时刻，他们突

然扔掉武器，抱在一起疯狂做爱。

这部电影是对婚姻的隐喻：婚姻真正的意义，不是让两个强者相加，变得更强；而是让强者在婚姻里，可以安放自己人性里的脆弱。

家不是竞赛场，恰恰相反，家是我们历经千疮百孔后，依然可以安心回来疗伤、休息的地方。在家里，没有霸道总裁或者基层职员这种称谓，我们褪去伪装，撕掉头上的标签；在家里，我们只是——老公老婆，孩子的爸爸妈妈。

如果婚姻只追求强弱地位的动态平衡——如此理性，那么钱钟书被下放的时候，杨绛应该赶紧找个根红苗正的人及时止损；邓小平三起三落，卓琳也没必要陪在他身边；江嘉年患病，华发早生，身材走样，梁家辉何必30年如一日不离不弃？

幸福婚姻的本质，绝不止于动态平衡，那么理性、精确和残酷。

以前听过一句很暖的话：爱，就是那个跟你吵架、摔门而出，又顺手给你买把菜回来的人。

我跟老公都算比较有个性的人，从恋爱到结婚这一路，也是跌跌撞撞地磨合。不过，我们每次吵架都不过夜，因为老公都会放低身段来哄我。有一次，我忍不住问，哎，你怎么做到的呀？他说，我气呼呼的时候就会想，你身体比较弱，把你气出问题，老了还不得我来伺候。

2013年的时候，我老公面临一次非常重要的升职，当时离我生孩子还有三个月。新工作的环境和人事都比较复杂，我们分析了一下，感觉整个家庭都会面临很大的变动。他想了整整一周，选择了放弃。他告诉我，每次他遇到了抉择，他做决定最重要的依据是——我们三个人，怎么共同利益最大化。

我呢？每天更新自己的自媒体是很忙的，儿子葫芦我照顾得比较

多，家里的理财、保险、阿姨安排，我都需要一一亲自经手。有时候朋友会抱不平说，你老公娶你，也太值了。我说，你不是我，你不懂他的好，是他值得。

夫妻间需要共同进步是没错，彼此督促、提醒，但以成本学来画一个曲线，苛求一个精确的势均力敌，并不是幸福婚姻的秘密。

人生很长，我们都会面对很多诱惑，很多选择，重要的是，在你的价值排序里，家庭永远是第一位的。

环境会变，地位会变，可以一起走过漫漫一生的夫妻，都是在不断调整自己、理解对方，竭力给孩子一个有爱的环境，承担责任，并以此为傲。

幸福家庭的终极秘密是什么？是我们对彼此的笃定，对一直走下去抱有坚定不移的信念。

钢琴家赵胤胤当年娶陈数，婚礼上说了一句动人的话："我可以保证，我们今后的生活中，不仅有柴米油盐酱醋茶，还有琴棋书画诗酒花。"

我和老公都很赞成这个观点。婚姻之所以越到后面越有价值，因为你们共同经历的、不可复制的时光越来越多。用心经营好生活的每一天、每个时刻，用心规划好家庭的每个角落，让回忆变得更美，才是幸福的本质意义。

我们很重视家庭生活的细节、品质，以及家庭文化的共建。比如，从我的儿子葫芦三岁起，我们每周一定带葫芦看一场戏剧。我们希望葫芦在一个文化氛围里长大。我们常常聊起，孩子长大后，想起童年的每周六都在剧院度过，那感觉应该不错。

每年至少三次家庭旅行，其中我和先生，需要一次只有两个人的旅

行，一起去寻找脱离熟悉环境、脱离琐碎烦恼的感觉，为婚姻生活制造些惊喜。

我们喜欢为家里买一些美好的艺术品，把家变得很美，每天回家就是一种享受。

一起追剧，一起聊半个小时，然后睡觉——这个习惯，是我们从婚姻之初坚持至今的相处之道。

我特别喜欢的一句话是，在别人的故事里，释放自己的眼泪。

好的婚姻，不是没有问题的婚姻，而是两个人总是积极联手、不断解决问题的婚姻。

婚姻关系跟世间万物一样，都有一个共性：反脆弱性。每一个事物都会从变化中得到利益或蒙受损失，脆弱性是指因此而承受损失；反脆弱性则指让自己避免这些损失，甚至从混乱和不确定中获利。

就如同健身时肌肉轻度撕裂，会引发身体过度补偿的机制。不断地微创伤，不断地补偿，然后身体就会变得越发强壮。

不追求婚姻的精准回报，就是一种反脆弱性的行为。婚姻关系中当然有很多不如意，就像微创伤效应，在反复的“轻微挫伤——恢复——再挫伤”的过程之中，漫长成长。

婚姻的反脆弱性理论告诉我们，既不能静态地停留在舒适区，也不要一下子陷入盲目的焦虑区，只有在有着适度压力与危机的学习区，才能促进这种关系的发展与成长。

为什么反脆弱性，比绝对追求公平和精准好？

反脆弱性是一种远超坚韧和强悍的能力。坚韧和强悍都只能恢复原

状，而反脆弱性可以让事物发展、进阶与迭代，最关键的是，包含其中的反思，可以避免遭遇不可预测的小概率黑天鹅事件的发生。

幸福家庭其实没有那么难，有爱，有美，有温暖，剩下的，就是我们自己对欲望的控制，对平凡的珍惜和对不确定性的接纳、反思和行动。

吵架，
就是一场高能解码

如果把吵架比作一场高能解码，为实现“新平衡”这个共同目标，需要我们不断把信息转化成对方能够接受的信息“编码”，可供对方“解码”；缺乏编码和解码机制的争吵，一定是两败俱伤的结局。

在爱的旅程中，我们做得最多的事儿不是接吻、喝咖啡、看电影，也不是洗碗、参加聚会、探讨未来，而是——吵架。

吵架，是人类最擅长的一项古老运动。这项非奥运项目历史悠久、源远流长，毫无场地限制，一触即发，让人欲罢不能。尤其是当一个男人遇上一个女人，往往是棋逢对手，将遇良才，场面激情四射、叹为观止，吵到高潮处，分的不是你对我错，而是你死我活。

一个来自火星，一个来自金星，男人和女人，天生隔着无法逾越的鸿沟。当他们相遇，一起来到地球上生活的时候，发现世界完全不是想象中的样子。在看待彼此的关系和言行上，他和她永远存在着矛盾。

有些是大事，包括：假如你妈和我同时落水，你该先救哪一个？相遇纪念日为什么忘记了？有的是小事：挤牙膏为什么不从尾部开始？马桶盖为什么总要掀起来？

有个朋友跟我妙语连珠地埋怨：“吵架这些事儿，简直像一个胖子待在炎热的夏天，身上的汗水接连不断地滴下来，怎么都无法彻底擦干净。”

接二连三的窘境、烦恼、压抑让你困扰：是否嫁给了错的人？

你讨厌他在客厅乱丢东西，他却指责你用七零八碎的东西把车里搞得一团糟；你在做出门前的化妆准备，他早已收拾停当等得不耐烦；你筹划了很久的周末双人浪漫夜，他却兴奋地呼朋唤友；你跟闺蜜约好泡温泉，他却暗示你应该跟公婆共度周末……

从这些场景开始的吵架，非常容易步入吵架的“最低境界”——明知道已经到达对方的雷区，但没有一个人决定小心绕过，而是抱着同归于尽的悲壮，一脚一个坑踏踏实实地踩下去。有个烂俗的比喻，说吵架像往墙上钉钉子，最后的道歉就像是拔钉子，钉子拔掉了，但是眼儿还会在。

2003年的电影《我爱你》，徐静蕾和佟大为从蚊帐里打滚偷情甜言蜜语，一直到动刀动枪烧房子，说白了都是吵架吵的。吵到最后，都忘记了为什么而吵，只记得不断争吵本身。

与伴侣吵架为什么让我们受伤？在不断争吵的过程中，我们小心藏好的旧伤、虚弱、短板被最亲密的人翻了个底朝天；对他充分敞开、让他自由出入的柔软角落，本应该被呵护成看星星的小树屋，一场架吵下来，全成了马蜂窝。

可是，心碎成饺子馅的时候，谁要问对方要不要趁热吃？

如果我们从科学角度理解男女本身的差异以及立场之别，换一种思维去衡量，就会发现事情并没有想象的那么糟。

男人和女人处理信息和传递信息的方式不同。因为彼此不能了解背后的含义，很多时候，就如鸡同鸭讲，吵架就成了难免的事情。普遍说来，男人注重逻辑，注意力向外，强硬却简单，属于线性思维；而女人则普遍感性，敏感，富有想象力，疑心重，在乎外人对自己的评价。

所以，男人不能理解女人在吵架中的行为：喜欢翻旧账，怎么恶毒怎么来，平日百般优雅此刻只剩下失心疯。

其实女人的逻辑无非是：我要用极端的方式来引起你的关注，用最决绝的话、最后悔的词语，逼你幡然醒悟承认我最重要，对我温柔以待。

吵架不一定是坏事。

在关系初期，吵架对了解不深的情侣其实是特别好的事情，吵架能把真心表露出来。表面上，吵架将两个人的距离拉大，但其实是一种走进对方内心的最简单粗暴又直接有效的办法。

那种“我用完美妆容面对你，你用熟练技巧应付我”的恋爱，两个人谁也看不见真章。结婚前互相拘着面子，你好我好大家好——这非常可怕，摘下面具的那一刻，会有剧烈的大事件发生。

而当两个人感情趋于稳定，却还争吵不休的时候，它在提醒你需要反思最深层次的核心——最近是否对爱人太粗心？

想想看，你在伴侣面前的反应，是让他（她）时常感到甜蜜，还是眉头微锁？你能否让爱的感觉不时流动，为对方动情？你能否让对方暗暗把你放在心头最重要的位置？不要对他（她）求全责备，两个人的感情如何不取决于对方是否完美，而取决于你们下了多大决心，要跟对方好好沟通，不管有什么问题也要一起面对并解决。

吵架真的不是坏事吗？当然。也正因为爱情里产生的角色错位，由此引发的喜悦或者感伤，才让我们的故事曲折有趣。

从心理学角度来看，两性之间甚至是其他人与人之间的争吵，本质上是一种高能信息交互失衡的表现。

争吵的双方，不仅是信息的交换，而且还包含个人的情感、心理需要、态度、价值观等的传递与交换。争吵的目的是要让这种高能对冲在交互中达成新的平衡。

如果把吵架比作一场高能解码，为实现“新平衡”这个共同目标，需要我们不断把信息转化成对方能够接受的信息“编码”，可供对方“解码”；缺乏编码和解码机制的争吵，一定是两败俱伤的结局。

由于争吵的双方是不同的主体，有着不一样的角度和路径依赖，所以吵架里剧烈的冲突，就是在编码和解码过程中不断出现各类bug（故障）。但是如果双方对bug视而不见，那么就意味着双方对结果抱有负面期待——进入这种通路的争吵，一般都难以挽回双输败局。

进入这种巨多bug的争吵，一定要有某一方做出退让。要力争语言表达准确且友善。保持耐心，尊重对方的情感，不要在人格上凌驾于对方，找到一个可以与对方无障碍“编码”和“解码”的沟通机制。

但从反脆弱性角度来看，小吵小闹恰恰是双方达成新默契的最有效办法，这也是婚姻关系变得更加牢固的有效途径之一。

但争吵的时候，要用很小的声音提醒自己冷静。适当的沉默或妥协，并不是软弱，而是为了避开“拔剑四顾心茫然”的糟糕时刻。和谐愉快的生活，需要充沛的感性，也需要不断学习改良自我和理性。同时，也要时刻记住一句话：男人需要足够的理解，女人需要足够的关爱。

教大家两招，在吵架里“耍流氓”。这么吵，不仅不会伤和气，甚至有可能直接吵上床——女生台词：“要不是看你长得帅，我这暴脾气早就动手了。”男生台词：“小样儿现在牛气哄哄了是不是，晚上关了灯，你等着啊。”

做不到以上几招，这里还有一句黄金结束句，事实上，它是所有伴

侣最应尽到的职责。这句话是："虽然我们有分歧，但我依然爱你。"

修复我们爱对方和爱自己的能力

旅行会让人经历超越自我的体验，让欲望得到缓慢的释放；两个人的旅行，会让彼此的感情，得到一次全新维护，历久弥新。

我老家有个阿姨，很爱玩，跳舞、逛商场，活得喜气洋洋；而叔叔非常宅，不愿意离开熟悉的环境，而且“觉得对方疯疯癫癫不守妇道”。

阿姨一辈子都很喜欢旅行，但每次要出去，求叔叔陪同，都是一场劳心劳力的斗智斗勇；实在不行，自己出门了，拍回全国各地美好的照片都换来冷脸，甚至要躲躲藏藏，好像犯了什么错。

有一天，妈妈看到阿姨在楼梯底下偷偷地哭，犹豫再三，还是去表示了慰问。阿姨赶紧抹干眼泪，把手里一张宣传单藏到身后，妈妈说：这是台湾旅行的宣传单吧，我就寻思，咱这个地区开放台湾自由行了，你肯定是第一个尝鲜的。阿姨落寞地笑了笑，说，我还是一个人去……

妈妈回来跟我转述这个故事，我感到感伤。阿姨都50多岁了，还跟小女孩一样，有一个梦——要跟深爱的人，一起去旅行。

长大后，我看到周围的伴侣们，为了旅行这个爱好吵架，尤其是女孩子很喜欢旅行，男孩子非常反对的，我很为他们的关系捏一把汗。因为我终于明白，这不是一个局限于旅行本身的事，这是两种截然不同的价值观。

爱旅行的人，往往对新鲜事物保有好奇，敢于探索、喜欢挑战和接受新事物。这样的人，自带能量场，自我成长的速度比较快，总站在时代更迭的最前端。

而不爱旅行的人，趋于保守和传统，享受秩序感和稳定。现实的生活让他们很满足，不想再去别处寻找精神高度的意义。

两种都很好，但一旦生活在一起，在大事小事上需要磨合的地方，恐怕不是一点点。

就算只是为了玩儿，当一个女孩子想释放自己的热情，却总换来最亲密的人的阻挠，这就意味着，你的人生观没有被理解和认同；你的爱好和兴趣，也没有得到足够的宽容和尊重。

对方根本不理解，玩才是人生最高级的创造力啊。你眼里的珍贵，在他眼里，都是轻蔑啊。

一个人去旅行，固然也不错。但谁不希望，最美妙的风景，能跟最爱的人一起经历？

其实，真正的旅行，从来不是在景点拍下“到此一游”，把图片用美图秀秀修整好PO到朋友圈，那只是旅游而已。旅行，是去邂逅人生；突然改变你的时刻，是拥抱自由，去寻找神迹给你的启示。

我的一个朋友Amy，在坐月子阶段创办了一个小小的公众号。她不是媒体人，最初完全是自发的热情，还经常为修一张图打很长时间的电话给我们，也为了调整一篇文章，孩子睡了自己还偷偷改到凌晨一点。

公假很快休完了，她爱上了这个小小的“公号”。彼时她是世界500强公司的高管，年薪接近七位数，但“公号”完全不盈利。左边是奋斗多年来之不易的富足和稳定，右边是自己内心真实的渴求和向往。

她老公是不理解的，跟她吵了好几次。这份压力，让她拿着辞职信在老总门口徘徊好几次，终于见到了老总，一紧张，脱口而出的是：我想请假去英国旅个游。老总批了。老公不放心她，陪她踏上了这次旅行。

这趟旅行，没有目的，没有攻略，甚至连朋友都不知道，静悄悄的。

一天，两个人自驾到伯明翰南部Cotswold（科茨沃尔德）的Bibury（拜佰里）小镇，看到很美的一片花丛。她下车过去，发现是当地人的墓地。

墓碑上写着墓中人简短的生平——“他曾是一个受人尊敬的教师，在此长眠。”“她有四个孩子，他们永远爱她。”……他们跟孩子一样，一个一个挨个认真看完，Amy哭了。

她泣不成声地对老公说，你知道吗，我们总有一天，也会如此长眠，这一觉会睡很久……活着其实是倒计时，我们该为自己争分夺秒。我快40了，我很想为自己活一活。

回国后，老公陪她一起去递交了辞职信。

在旅途中，我们脱离自己的身份、角色、标签，我们更懂得自己内心的感受，变成一个更加真实的人。我们在旅行中得到的细节、悸动和情绪，都是人生潜在的转折。而作为伴侣，这一切，你若不在现场，你又怎么懂得？

旅行的意义，都为了可遇而不可求的事。

一对老夫妻，一辈子总吵吵闹闹。在硅谷工作的儿子为他们结婚纪念日买了两张昂贵的环球游轮票，两个人虽然很心疼，但钱都花了，还是上了游轮。

那趟游轮经过半个地球，历时80天，他们有各种奇遇：FBI从天而降，抓走了国际通缉犯；有老人在船上静静辞世，陌生人自发为他筹办人生告别礼；还有一个女孩，在派对上赢得最大奖——一张去拉斯维加斯顶级酒店的双人套票，所有人都羡慕恭喜，她却伤心地哭起来，因为

她的新婚丈夫一周前死于车祸。

他们下船的时候，史无前例，紧紧拉着对方的手。世事无常，有你陪伴的每一天，都是珍贵。

在我看来，婚姻是否幸福的标准有三个——

第一，就是两个人是否都认识到了从我到我们。“我们”这组关系能否大于两个个体，相互依靠与牵挂应该成为常态。第二，就是能否把对方的需求放在首位，而把自己的需求放在第一位，说明本质上你还是一个单身的人。第三，就是在一起能否让我们成为更好的人，成为值得被爱的人。

婚姻，应该让我们在爱自己这件事之外，学会爱别人，这种是一种重要的能力。

很多人在漫长的婚姻里，不仅没有学会这个能力，甚至连爱自己的能力也逐渐丧失。如何打破常规的生活方式，让彼此从新的视角，修复我们爱对方和爱自己的能力呢？

去旅行。

我建议夫妻，尤其是婚姻时间比较长的一对儿，不时两个人去旅旅行。

人活到一定年龄，生活会陷入某种乏味和琐碎。这是人生自然的磨损，嫁给任何人，都无法避免。而旅行，会让人经历超越自我的体验，让欲望得到缓慢的释放；两个人的旅行，会让彼此的感情，得到一次全新维护，历久弥新。

你们暂时脱离婆媳问题、学区房苦恼、日复一日的琐碎，你们摆脱了中年危机的引力。

你们不再只谈论纸尿布、咒骂上司、清算账单，你们放松下来，可以回忆一下过去的美好时光。曾经有过的梦想，那些久违的甜蜜，会重新爬上心头。

与你携手在人间，看未知风景。这个世界，每一个人，每一片叶子，每一种颜色，就只为我们而演。

天光渐暗直到没了颜色，风吹过来，恍惚间我们感到冷意，而你拥我入怀的一瞬，熟悉的人，也有了新的气息。

我想懂你的人生，最好的办法就是，陪你一起，去看你路过的风景。微博上曾有一段转发过百万的话——

当你盯着电脑时，阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面；

当你愁眉发呆时，梅里雪山的金丝猴刚好爬上树尖；

当你挤地铁时，西藏的云鹰直入云端；

当你与上司争吵时，尼泊尔的背包客已端起酒杯围在火堆旁。

这个世界，有一些穿高跟鞋走不到的路，有一些喷着香水闻不到的空气，有一些在写字楼里永远遇不见的人……

真正相爱的人，一定会一起旅行。

Chapter 03

爱的系统：
一场漫长的自我认知升级

角色感训练系统：饭桌就是最好的课桌

家人多多陪伴孩子用餐，是家庭成员之间形成社会角色感最初的课堂。在家庭内部，饭桌应该是关系复杂度最高的场所了，餐桌文化是家庭文化通向社会文化的最小缩影，也是最佳窗口。

和所有朝九晚五的职场妈妈一样，我陪伴孩子的时间其实只有晚上、周末和假期。虽然我理性上认同陪伴的质永远比量重要，但做妈妈永远都会有一点点愧疚感和小怀疑，生怕自己给的不够。所以，我会尤其珍惜相处的时光。

还好，有一件事我一直坚持得不错，就是平日里晚上基本不出门，陪他吃好每一顿晚饭。

就是在这一顿饭的时光里，我看着他自己从坐上餐椅、学会用勺子，到试着参与我们的聊天，我一点一点读懂了他的变化，也学会了怎么跟慢慢长大的他好好相处。

从他自己坐上餐桌椅那一刻，我就给他准备了一套专属餐具，一件轻薄舒适的“天使”吃饭衣，告诉他，这是他的礼物。那一刻，代表他作为一个独立的个体，开始了自己的美食之旅。

刚开始独立用勺他才一岁，把食物准确地放进嘴巴里，都经常失败。这个阶段，大人能力所及的平常，对他来说，都是探险。我们从未刻意指导他用什么方式进食——筷子、勺子或者手，因为进食是本能，环境越自由越容易学会。

2015年的3月，我在东京，先生发来一段视频——儿子慢慢分开手中的筷子，夹起一块红烧肉，镇定地放进自己的嘴巴里。那时候他不到两岁。代官山一带人潮汹涌，我却站在马路上，感动得眼泪突然就掉了下来。

餐桌边的故事从不止于欢笑，他很快不再甘心于老老实实吃饭，开始尖叫着拒绝上餐椅：会故意把碗里的东西扔到地上；会坚持把米饭倒进吃饭衣的口袋里进食。还有一次，他突然站起来，以迅雷不及掩耳之势爬到桌上，用勺子把半锅的肉全部拨了出来！

毫无经验的我们一度很抓狂，会跟他较劲。有一天，他死活不愿意吃饭，我严肃要求他不许浪费，他坐在餐椅上边哭边吃。闻讯赶来的姥姥告诉我，他今天晚饭前刚吃了一块隔壁小朋友的生日蛋糕，我瞬间为自己的武断感到羞愧。

那天我反思了很久。我想，当孩子表现调皮或者焦躁的时候，背后一定都有一个他无力表达清楚的理由——这不是父母的问题，但如何妥善地处理，却是父母要面对的问题。

不就是吃顿饭吗？他可以有自己的情绪，为什么一定要遵循我们的标准？理解他的感受，远远比让他正常地吃完一顿饭要重要得多啊。

随着孩子慢慢长大，他的自控力越来越强，我们的晚餐体验，也不再局限于“吃”这最后一个环节。我会偶尔教他一些就餐礼仪，并尝试让他体验和参与关于晚餐的全部过程。

比如，烘焙一个蛋糕，他也会领到任务——负责用打蛋器把鸡蛋液打到足够顺滑。他为这种被重视的参与感开心得不行，搅鸡蛋液现在都是他最喜欢做的事。

自然，小小的他干活时添乱较多，比如，鸡蛋液溅到了吃饭衣上，

有时候他会趁我不注意舔一下打蛋器，但是这又有什么关系呢？

他笑得小鼻子都皱了起来，肉乎乎的小手一抹鼻子，弄的脸上都是蛋液，还得意地举着盆子给我看："哎呀，谁这么棒啊？"他那么滑稽又可爱，我忍不住一把搂进怀里亲了又亲。

就这样，一顿顿平平淡淡的饭，我一点一点地参与着他的成长。

在餐厅就餐时，我们都目睹过"顽童与餐桌的战争"：总有孩子不停打闹、互相追逐；敲打盘子，不断打断大人说话；尖叫……但也会遇到那些安安静静吃饭、看上去很有礼仪的孩子。

有人说，后者源于优良家教，源于言传身教，我觉得，最重要的是源于尊重。

从一开始，在我家的餐桌上，孩子就是大人一样的一分子，他可以选择用筷子、勺子，甚至用手；他有权因为能力不足或者情绪需要，把餐桌搞得一片狼藉；他在叛逆期的情绪，不会被粗暴打击；最重要的是，他在吃饭这件事上享有了被尊重的权利，自己能决定吃什么，吃多少。他的感受，大家都认真对待。

因为一顿饭，从不应该只有一个完美秩序和精致布置的样子，重要的是在这张餐桌上度过的美好而温馨的时光。

就在这张饭桌边，一家人慢慢聊着天，交换一天的好笑或者烦恼，听着孩子用他煞有介事却天马行空的语言，把大家逗得哈哈大笑。这些用心的陪伴，是一种储备的能量。

我想孩子不一定会记得这些具体的事，但他会记住这种暖暖的感觉，未来无论生活有什么忧愁，都会让他觉得并不那么孤单。

从社会学角度来看，家人多多陪伴孩子用餐，是家庭成员之间形成

社会角色感最初的课堂。在家庭内部，饭桌应该是关系复杂度最高的场所了，餐桌文化是家庭文化通向社会文化的最小缩影，也是最佳窗口。

角色感在一个人的成长过程中是极其重要的，因为我们目睹无数的所谓低情商的人，他们并不是真正的恶或者智力低下，而是没有经过长久且温和的社会角色感训练，要么容易处处显示出一种刻意修饰的所谓修养，要么就是与众人格格不入，行事无礼且失当。一个人格完整的人，并不是天性善良、友好就够了，角色感会让我们能够在相对复杂的社会关系语境中找到自己的位置，从而做出稳妥且精当的回应。如果你希望自己和家人能够具备与社会可以融洽的情商，那么饭桌一定是最好的课桌。

在电影《麦兜·我和我妈妈》中，麦兜的妈妈生活艰难，却从未放弃乐观。不管遇到什么快乐的事，妈妈都会带麦兜吃一顿好吃的庆祝——

麦兜毕业了，妈妈带她去大排档吃一顿火锅；在廉价小旅馆里假装豪华旅行，配合墙上的樱花主题，点一份拌饭；甚至妈妈生病了，把麦兜托付给亲戚，也不忘嘱咐，记得方便面里要放鸡蛋……

为什么我们如此在意跟亲人吃的每一顿饭？

因为，这些美食的气味，在未来的日子里，会绕过理性直接涌向感情。

因为，家人做的食物本身就是一种能量，安抚身体、慰藉心情。

因为，记录孩子一天天成长的，除了墙上贴着的身高尺，还有一顿顿我们一起吃过的美食。

因为，爱，就是好好陪孩子，吃每一顿饭。

你所谓的“懂事”，
无非是成人世界的套路

如果一个家长只是按照自己的意愿定义所谓的懂事，那么这样的懂事还是不要的好，因为它只是成年人自己的傲慢、缺乏耐心和容错机制的一个稳妥选择。

每天晚上八点，是儿子葫芦跟着我们出门去广场瞎跑和找小朋友玩的时间。

有一天晚上八点半了，他还在玩拼图玩具，穿戴整齐的我和先生催促他出门，他假装没听见。磨磨蹭蹭出了门，小家伙四处疯跑，回家时间到了，我让他把手上的水枪还给小伙伴朗朗，他死活不干——“不还，我不回家，还要玩！”软声细语讲道理无果，结果就是葫芦被一路训斥回家。

当时我的想法就是，terrible two（可怕的两岁）累得不要不要啊，完全不讲道理，不懂事！

但睡前葫芦问了我一句话，让我重新反思了我的做法。他说，妈妈，你今天怎么了？那般认真而诚恳的样子，好像是我犯了错，不懂事。

懂事，是大部分中国家长对孩子的期待，即便现在很多人都读过“郑玉巧育儿”和“希尔斯亲密教育”之类读物，懂得了育儿在一定程度上要“将心比心”，但“乖、懂事、好带”，依然是我们给孩子由衷的赞美词。

成人眼里的“懂事”，大概可以翻译为“规则”，例如我认为八点出门、十点洗澡是一个对孩子身体生长更好的规则，但我忽视了一点：孩子的眼里，从来没有无感情的规则，只有很感性的风景。

葫芦把高高的台阶上上下下走了十几遍，等待已久的我终于失去耐性，觉得他在耽误时间。其实，上台阶时风景一点点出现在眼前，下台阶时风景又一点点消失的奇妙，我不懂。

孩子在吃饭的时候，一会儿用筷子、一会儿用勺子，米饭弄得到处是，惹得我生气质问他为什么每次吃饭都不能像隔壁小孩那么规矩。可是葫芦只是想尝试脱离勺子——像妈妈一样用筷子灵活吃饭多神气！我不懂。

葫芦在水上世界被吓得哇哇大哭，我失望地说，你怎么那么胆小。可是每次葫芦在卫生间玩水，是我提醒他水是危险的，而这里的水比卫生间多得多，他很害怕，我不懂。

我为什么不懂？

大人的不懂，皆源于只在乎目的地——说好的去动物园，票都买好了，路边的小蚂蚁有什么可看？可是看动物园的动物，和看蚂蚁得到的快乐，难道不是一样的吗？

大人的不懂，皆源于把自己看得太重要，却不懂得顺着孩子的目光，看看他眼中的那个世界。

如果那天我不着急出门，而是蹲下身看着葫芦聚精会神玩拼图，问问葫芦，这个造型好奇特，是今天发现的吗？葫芦也许会兴致勃勃地告诉我，他今天突然发现，四个正方体连起来很像火车车身，但是火车车头还不知道怎么拼。

也许那晚葫芦没有出门跟小伙伴定期聚会，但他得到的是一个跟妈

妈一起探讨、不断试验拼图的夜晚。若干年后的数学课，想起当时妈妈的讲解竟然包含了那么多几何知识，他也许会哈哈一笑。

而葫芦不情不愿地出了门，刚刚调整好情绪投入和小朋友们的玩耍，好不容易排队等到可以玩朗朗新买的水枪，我却武断地宣布，马上回家。

如果葫芦能按成年人的逻辑组织语言，一定会在回来路上大声说：妈妈我没有错，我也有自尊心；当着那么多小朋友训斥我，你不仅不懂事，还很残忍。

可是不行，孩子的世界非常弱小，他还没有力量去架构让成人理解的桥梁。在做决定这件事上，大人有天然的优势；在沟通这件事上，大人给予孩子的，很多时候是一条单行道。

妈妈，请你不要忘记，我还很小。牵着我的手，陪着我慢慢走吧。

我记得周国平说过一段话，大意是，你有了孩子的意义，应该是透过她的眼睛，去看路边的蜻蜓、水面的涟漪、天空中看似不动却缓缓变幻的云——你需要重新认识这个世界。

而我一个风风火火的白羊闺蜜，只在对孩子的时候状态分外不同。她说过一句话，婚姻其实很难改变一个独立的女性，但孩子会让一个女人重新活一遍。

所谓懂事，不是让那么小的孩子，去包容和理解我们的世界，遵循我们的规则，而是我们除了有爱他的本能，还带着所有教育的结果、坚持的决心和高度的细腻，小心地走进他的世界，去理解他的世界里的规则。

本质上，懂事就是把思维和行动的习惯按照约定俗成的套路完成，以符合成人世界的预期。但是别忘了，这个世界上一次又一次伟大的创

新都因为不经意的犯错，也就是那些“不懂事”的偶发奇想才得以实现；所有不确定性的美好，都是人类除了追求套路之外，用不确定性、复杂性、多样性来创造未知的美好。

凡事可预期和可控是人们理想中的秩序世界，但是秩序感建立的前提应该是社会的底层公德，而不是个人意志。如果一个家长只是按照自己的意愿定义所谓的懂事，那么这样的懂事还是不要的好，因为它只是成年人自己的傲慢、缺乏耐心和容错机制的一个稳妥选择。

如果你真的做到不用“懂事”来约束孩子，你会发现你保护了一个比成人世界要美好十万倍的世界。在这个世界里，一个破旧的布娃娃和一棵带着露水的青草都是有生命的，你看到的所有平凡，都是美好；你会发现，你的性格从此刻开始柔和，你变得宽容又慷慨、理性又温柔；你懂了润物细无声，也懂了四两拨千斤，因为引导你去学习爱和宽容的天使，一直在你身边。

最重要的是，你会发现，从来就没有什么孩子不懂事，一直以来，都只是我们不懂而已。

失控：
自身缺陷的地心引力

孩子是上天派来的天使，他的到来，是为了让我们面对自己的缺陷，不断修正和改良自己，变成更好的人。

这周末，儿子葫芦引发了我们夫妻的两次失控。

先生失控的原因是，葫芦刚拥有了一个特别喜欢的黑猫警长气球，吃饭的时候心不在焉，先生提议把气球绑在餐桌上边吃边看。葫芦尖叫着护住气球，用力推爸爸。先生也不撒手，结果拉扯中气球被撕坏，先生嚷嚷着让葫芦回房反思自己的倔强。

我失控的起因是，我叫正在看电视的葫芦来吃饭，等待多时没效果，就强硬地把电视关掉了。葫芦气得来推我，我也吼了他。

细想起来，拉扯气球这件事不是葫芦倔强，而是先生倔强；关电视这件事，不是葫芦没有耐心，而是我没有耐心——可以说好看完这集，让双方有个缓冲，事情并不难解决。

每次失控之后，我和先生都会陷入懊恼，我们会对孩子道歉，加倍温和地对待他。但问题是，道理我们都懂，为什么事到临头，我们总会失控？

这个问题，我整整想了一个周末。

也许是从事采访工作的关系，我思考一个问题，总会回到当事人的原生家庭，因为原生家庭的力量，实在太强大。

先生的父亲很严肃，成长过程中，先生与父亲沟通甚少，父权权威让他觉得遇到分歧，只有服从和反抗两个解决办法。

而我的母亲，生活在上山下乡的时代，她的人生经历常常会让她陷入一种“来不及”的恐惧——一件事不马上做，可能就没有机会做；一个机会不抓住，可能就永远流逝。

严肃和着急，是上一代教育我们的方式，很显然，它依然潜移默化影响着我们对孩子的教育方式，尽管我们对此并不认同。

在葫芦爸爸因为气球失控的时候，作为旁观者的我可以感受到，让他生气的并不是孩子对气球的执着，而是孩子在他好言相劝后的“撒泼反应”，对孩子的教育没有达到预期，这让他感到失望，最后失望变成了恼怒。

而我的着急，跟饭菜即将凉了无关，当我等待葫芦看电视的时候，我的身体自动变成了一个闹钟：时间滴滴答答在流逝，等待本身让我焦虑。

有时候我们会抱怨孩子遗传了隔代人的陋习，比如爷爷脾气特别大，奶奶有洁癖等，但我们有没有想过，其实除了基因遗传的因素，我们作为父母，本身也从中起到了传递作用？

我和先生都是七八十年代生人，我们有没有吃过父母教育的苦？答案是肯定的，我们因此而反思，希望自己的孩子能够幸免于难。

但我们有没有因父母教育不当而形成惯性思维，或者打上他们性格缺陷的烙印？答案更是肯定的。这是我们的出处，是我们修行开始的地方，是我们此生所做功课的起点。

在杨德昌导演的电影《一一》里面，每个人都遭遇了困境，但只有不到十岁的洋洋活得很鲜亮，他用相机拍摄每个人的背面，好像帮他们

长出了另外一双看自己的眼睛。舅舅看着相片里自己的后脑勺，不解地问：“你为什么要拍这个？”洋洋回答：“你自己看不到，所以我拍给你看。”

我们的失控，就是一面镜子。我从中看到了什么呢？

我看到，我们的失控，是我们对自己的无能为力做出的最简单的回应；而惩罚孩子，正是一种最简单快速的办法，让我们感到比较好受。

为什么我们总是失控？这从来不是孩子出了问题，而是我们自己出了问题。原生家庭的烙印，我们自身的性格缺陷，固有的偏见和限制，都是我们失控的源泉。

这就是为什么受过良好教育的我们，明明知道要耐心对待孩子，每次却忍不住违背自己的诺言，犯同样的错误。冰冻三尺非一日之寒，我们看到东西从树上掉下来，会下意识地调整东西的重量，却忘记了，其实强大的地心引力，才是它掉下来真正的原因。

我们自身的缺陷，就是那个地心引力。

而每个孩子都是天使，因为——“你自己看不到，所以我拍给你看。”

这条路要走多久，我们才可以修正自己？我不知道。我只能说，那些失控之后有所反思和触动，会从自己身上找原因的父母，那些会真诚对孩子道歉、下次做得比上次更好的父母——我们都还有希望。

孩子最害怕面对哪种父母？那些从来不觉得自己有问题，认为问题都在孩子身上，甚至把孩子的问题看作自己倒霉、自己是受害者的父母。我想，这样的孩子情感上是非常压抑的，久而久之会关闭自己——不再与父母沟通，甚至不再与这个世界沟通。

我们在成为父母后，学会了很多教育方法论，它们就像西药，在愤怒的时候抑制我们，让问题暂时得到解决；但我们作为成人，而不仅仅是作为父母时，自身的问题则像中医里说的郁结——它到底是什么，只有回根溯源，不计成本地去面对，才有可能为它的消除和释然找到出路。

当我们真的找到了这个郁结的所在，就会发现，孩子是上天派来的天使，是为了让我们面对自己的缺陷，不断修正和改良自己，变成更好的人。

不断修正亲子关系，从来不是为了孩子，而是为了我们自己。

放弃父母的身份，才能做好父母

不要说，孩子还小，我们的交流不会那么深刻。因为，若平等的交流此刻没有发生，那么未来也不会发生。

讨论这个问题前，我们先来看看平时是如何做亲子交流的。

看到这个题目，大家会不会很惊讶，这也算一个话题？谁不懂得亲子交流啊。

现代父母在受教育程度上，已经大大优于上一代父母：我们会给孩子讲绘本故事，会带孩子去迪士尼完成他们的梦，小事情也会征求他们的意见。但日常中，我们听到最多的、不经意间的亲子交流方式，依然是这样的——

“你如果不按照这个要求做，我就不喜欢你了。”（威胁）

“我认真跟你说一下这个道理，你仔细想一下。”（灌输）

“你根本没有认真学习，你的前途会一塌糊涂。”（否定）

……

在我看来，这些话统统不是交流，因为它们都是单向的。这些只是打着父母之名，站在天然的制高点，对孩子提出的要求。因为我们认为自己早走过了孩子正在走的路，完全懂得方向，我们把提出要求当作爱的方式。

可惜，爱这件事其实特别脆弱，经不起要求，每要求一次，就会减弱一分，亲子关系，同样如此。我们对亲子交流是有误区的，比如，听话就是最乖的，或者讲道理就是最有效的。

事实并非如此。有几件事情，你必须记住：

第一，亲子交流的结果，并不一定会达成家长的期待。既然是交流，就是有商有量。对方可能会拒绝你，也可能会打击到你，这都很正常。

我最近刚结束七晚的游轮行，休息了一天，真的很疲倦，可儿子葫芦坚持让我带他出去玩。我认真告诉他好几次，妈妈头晕。葫芦一直在坚持，到最后开始吼：你干脆别回来了！那一瞬间我本能地也想发飙，但我立刻平复了自己。我意识到，葫芦是思念妈妈太多，才会变得在平时轻易可以理解的小事上，如此“不讲理”。

所以，高质量亲子交流的第一要素，是理解。我妥协了，穿上衣服，带他下楼玩。他走到楼梯的时候，说了一句，妈妈还是很爱我的。那一瞬间我心头一暖，被理解的幸福，大大抵消了生理上的难受。

葫芦在户外游乐场只玩了半个小时，就说妈妈太冷了我要回家。我心里知道，他是惦记我头晕。

我跟葫芦沟通的本意是不出去玩，但出去玩这件事发生了，超出了我的控制。然而，这依然是一次特别好的亲子沟通——我们彼此都做出了妥协和理解，我们都确定了对方爱自己，而且，理解对方为我们的付出。

第二，最好的亲子交流不是语言，尤其不是分享道理。

经常有父母跟我抱怨，孩子越长大，讲道理越没用，甚至会激发他的叛逆。我的回答是，假如是这样，就立刻让“讲道理”这件事停止，因

为它就是无效的。

在电影《X+Y爱的方程式》里，天才数学家儿子Nathan患上自闭症。父亲车祸死后，他对母亲从不尝试去理解，关闭了与母亲语言交流的所有通道。他几乎不跟母亲说话，但母亲却从未放弃过亲子交流。

其中有一个小细节很打动我：每次Nathan去上学，妈妈都把书包收拾好，但Nathan不愿意妈妈帮他背上书包。妈妈从不讲大道理："你想一下，我付出了多少……""难道你不该为我们的关系做一点努力……"她只是默默站在他身边，收拾好书包，然后停下来。

Nathan默默注视着这一切。发生很多事之后，两个人终于达成了彼此理解。有一天，Nathan主动要求妈妈帮他背上书包。妈妈笑了，眼里有泪花。

收拾书包，这个很小的动作，其实包含了说不出口的爱和关怀。他们的亲子交流不是通过语言完成的，而是通过一场漫长的、重复的、单调的行为完成的。但那又怎样？它的效果，比说大道理好一万倍。

亲子交流不一定要说出口，重要的是，去做、去付出、去示范，该怎么爱。

现代心理学研究证实了东西方先哲们的观点：从讲道理到接受道理，中间的距离可能很远。一个人能否接纳别人的观点，首先取决于情绪，其次取决于对方的行为，最后才是对方的语言——成年人尚且如此，何况孩子。

卢梭说得更加残酷：事事讲一番道理，是心胸狭窄的人的一种癖好。有气魄的人是有另外一种语言的；通过这种语言，他能改变人心，采取行动。

大家都很喜欢看龙应台的《亲爱的安德烈》，这本书由龙应台和儿

子安德烈之间40多封来往书信组成。在我看来，这就是一场极为深刻的亲子交流，这是母子俩为避免青春期渐行渐远、互相憎恶而约定的独特方式。在书信中，我们可以发现，真正的母子关系是：观点不同，但彼此克制；真的尊重，源于宽容。

通过此书，龙应台跟孩子分享了自己成长的台南小渔村，那些真实的社会、丰富的生活、人间的各种悲欢离合，解释了她如何获得悲悯和理解他人的能力，如何穿透时代的虚假，看到人性的核心。

而安德烈则捍卫自己喜欢的摇滚乐、喜欢的电影，并分享如何从20世纪60年代的嬉皮文化中，反思自己的叛逆，发现自我的坐标，得出一种自我成长的价值。

龙应台教育安德烈：卒子过河就没有回头路，人生中的一个决定牵动着另一个决定，一个偶然注定了另一个偶然，因此偶然从来就不是偶然，一条路势必走向下一条路，回不了头。人生所有的决定，其实都是过了河的卒。

而安德烈告诉龙应台：你知道吗？家是让我晕眩又疯狂，但又可以懒惰和放松的地方。

这样的对话，你们是否看得出他们是母子？难道不更像朋友？他们曾经走入彼此生命最深邃的角落，交付了最真实的感受，因为有这样的时刻，他们在人生中永远不会失联。这才是母子做一世，可以得到的最大幸运。

爱，不等于喜欢；爱，不等于认识。爱在中国人看来，就是对喜欢和认识的人，不再努力去了解的借口。我爱你，就够了，我不用再去了解你了。可是我们都错了。

懂得比爱，有时候更加重要。懂得也比爱，更加高级。

上一代的中国父母，权威意识很重，很难放低自己。

他们的标准口头禅“我为你好”，其实粉碎了所有亲子交流的根基。但这句话又是他们的真心话，因为局限。他们无法相信，孩子可以到达他们到不了的高度；他们不能接受，能看得到的都不是未来，未来只属于孩子们。

于是，中国孩子很擅长逃跑，因为他们内在的人格并没有被父母说服。教训的力量是非常有限的，捆绑越有力，挣脱就越彻底；或者说，教育里捆绑只有一个目的，就是让孩子挣脱，跑得不会回头。

而真正的亲子交流，只有一个作用，就是帮助我们与孩子发生联结。这个联结不一定要完美，这个联结不一定要如我们所愿，但应该随他所想。

有一个著名的TED演讲，由美国教育家丽塔·皮尔逊主讲。皮尔逊成长在教育世家，是一位拥有40年教龄的教育家，她激情澎湃的演讲是为了告诉大家：我们与孩子之间的联结，我们与孩子之间的关系，是多么重要——

不但能改变孩子的内心，更能帮他们建立自尊。

著名哲学家雅斯贝尔斯在他的《什么是教育》中写道：“教育的本质意味着：一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒一个灵魂。”我们为什么要真的放低姿态，因为塑造人格的，只能是另一个人格；影响人格的，也只能是另一个人格。

不要说，孩子还小，我们的交流不会那么深刻。因为，若平等的交流此刻没有发生，那么未来也不会发生。真正的亲子交流，在我看来，只有一个关键因素，就是平等。

虽然他也许只有三岁，但你会对他的坚持感到无能为力，你会为他

出乎意料的表现而非常惊讶。当你们在同一频道时，你会非常快乐；当你们不在同一频道时，你要说服自己尊重他。当他要接受约束的时候，你不会站在规则、对错和面子的角度去看待；你感同身受，柔软的同理心，将大大优于僵硬的判断。

有时候你会创造条件，花一些钱带他去看歌剧、去旅行、去郊外，但最终你会发现，他的视角，赋予你眼中的同一风景以完全不同的意义。

说到底，你从来不会觉得自己比他更加高级，具备多么高的认知高度。望子成人这句话是错的，他一直就是一个人，他只是体积比你小一点的人。

不要抱怨从孩子那里得到的理解太少——是我们付出的理解，还不够多。我们在每一个此时此刻都要提起精神、交付真诚。时光聚沙成塔，这些愿意为放低自己的一点点卑微，放下自己作为父母的身份，平等地对待孩子所做的努力，却是我们一辈子可以相亲相爱的力量基石。

亲子风险管理：别用养儿防老做风险对冲

如果抚养孩子更多是出于感情的需要，出于让自己的生命更加完整的需要，而不是出于风险对冲的需要，我们的家庭关系和社会就会更加健康。

2016年11月，美国亚特兰大的华人朋友圈都在转发这样一条消息：一位81岁的中国老人已在亚特兰大机场停留三天，而她的女儿和外孙女就住在亚特兰大。

原来，老太太是一名退休教师，老伴过世后，独自把女儿抚养长大，培养成清华学子，又送去美利坚留学。女儿育有一女，离婚后便把才一岁大的女儿交给老人抚养。

如今，外孙女长大了，老人和外孙女一起移民美国，不仅继续照顾女儿和外孙女，还为了供外孙女念大学，卖掉了自己在北京生活了一辈子的故居。

故事到这里，本来可以归结为一出隔代“小别离”的温情剧，可惜我们只看到了开头，却没猜到结局。

老人付出一切，在美国却惨遭女儿和洋女婿虐待，被外孙女不待见。女婿骂她恐龙，女儿对她冷漠。老人在美国多年哪儿也没出去玩过，只去过亚洲超市两次。

老人不愿在充满冷暴力的家庭氛围里生不如死，决心回故土终老。

外孙女给她买了11月6日的机票，并在11月3日就叫车把老人送到了机场，自己却扬长而去。

语言不通的老人被发现滞留机场两天时，身体已经很虚弱。在好心人捐助下，老人才得以住进宾馆，最终妥善登机。让我特别难过的是，新闻的最后一句写道：可她知道，旅途的终点，也不是家。

以往，被儿女遗弃的新闻里，我们一般看到的场景是——土坯房中，老人蜷缩在角落，身体长疮，流泪诉说家里几个孩子和媳妇，如何把自己当皮球踢来踢去。

这种特别像《法治进行时》中的人设一般都在农村，我们的错觉就是——在物质相对富裕、受过教育的家庭，这样的事不会出现。然而，我们一次次被残酷打脸——故事的主角清华读书、美利坚留学，而母亲也是教师。两代高知家庭，让故事看上去荒诞又残酷。

所以，高学历和高素质，懂知识和有品德，真的可以是两件事。高知识是社会体系里的认知标签，但家庭生活则是去标签的。在所有亲密关系中，它无关知识体系，只会流露出人性中最真实的一面。仔细想一下，我们身边的所谓高知家庭出现冷漠、暴力，甚至犯罪的故事，还少吗？

2009年6月，合肥某博士丈夫对老婆残酷施暴，打断对方肋骨，可惜警方接警赶到时已无力回天。

2013年，现年40岁的华裔女化学家李天乐涉嫌利用放射性金属铊，毒死正办理离婚手续、担任电脑工程师的丈夫王晓业。

2015年，在南京，一个由律师与记者组成的家庭，父母对养子实施残酷虐待：用蒸汽烫、用藤条抽、用钢笔戳……

我之所以把这些案例跟亚特兰大的案例放在一起，是因为它们都超

出了我们对人类情感的认知界限；它们不再是普通的爱恨，而是情感的残酷和冷漠——情感残疾。

如果一个人，在还没成为一个“人”的情况下先有了“才”，在道德和良知尚未溶于骨血的时候，就掌握了超于常人的知识或技能，那么他的才，反而会成为杀人的利器。

我有个朋友这样评价这一类人：镶了金边的狗屎。

这样的行为让人不齿，但对于前面提到的，被滞留机场的老人而言，我觉得最让她难以面对的事实、她最大的痛苦是：自己牺牲一切、含辛茹苦带大的女儿和外孙女，为什么会摇身变成“白眼狼”？

换句话说，到底是什么让孩子受过那么好的教育，却完全不懂人性也没有人性？以及，这样的事情，能不能给我们一点深思——

我们培养孩子的方式，是不是有什么问题，是不是正在孕育着我们的老无所依？

至少，你该问自己两个问题：

第一，你重视孩子的人格和情感培养吗？

高知识低道德的孩子，到底是怎么培养出来的？蒋勋的一篇文章，曾完整地回答了这个问题：“在长期唯考试导向的教育体制中，我们是允许学生升学科目得满分，在道德、人格、感情培养的部分，根本可以是零分。”“一个只是面对考试的孩子，可能很难有机会碰触到人性和真正的自我，这种挣扎也许会更加无处安放。”

是呀，我们让孩子做奥数、考级、题海战术……但我们忘记让孩子去感受美，接触柔软，懂得人性。

我们已经进入信息化时代，一切瞬息万变。在这种无法掌握中，个人的情感挣扎变得凸显。

所以，父母在尽可能为孩子提供更好的物质生活条件的同时，不要忽略品德的培养。孩子除了要身体健康，更要心理健全。

让孩子听音乐、读绘本、看展览、见风景……不是为了培养艺术家，而是为了让他们了解人，了解感情，不要成为一个橡皮壳，成为一个体会不到爱和恨、无法拥有共情能力的麻木之人。

第二，你足够重视自己的人生，并且爱得理性吗？

新闻里给出的素材太少，但有个细节，给我印象深刻。这个老奶奶，一辈子的生活都是在围绕孩子打转，为了供外孙女读大学，她甚至做了件让自己背土离乡后会一无所有的事——卖了老家的房子。

中国式父母的一大“传统美德”，便是对孩子无私奉献，付出到自己一无所有为止。为了支付高昂的海外学费，为了孩子在发达城市买房结婚，为了帮助孩子养育隔代……卖房子的家长还少吗？更何况，外孙女的学费，难道不应该由女儿解决吗？

父母们卖掉的不只是一所房子，而是原本属于自己的独立自主的生活。爱不需要回报，但爱需要方式和分寸。失去平衡的爱，都是风险。

每个人都有生老病死，所以无论东方还是西方，人人都在为这个万古不破的规律做出经济、制度、文化上的安排。在现代，全球范围内家族成员之间，一般用类似保险或投资的方式对冲这种风险。而在古代的中国，最主要的方式是“养儿防老”，俗称孝文化。

在儒家文化中，孝文化就是为之而建的一套社会伦理。某种程度上，孝文化保证了家庭内部成员之间的经济利益交换，甚至为了对冲不确定风险，还要多生几个孩子，确保万无一失。

然而，这样的文化基因，却让新生命在成长过程中的独立性被最大程度地剥夺。父母会绝对化地控制孩子，让下一代绝对服从上一代的安排；随着子女成年后，父母随之衰老，反过来不得不完全依靠子女生存，而此时，父母的生存独立性也随之丧失。

中国人注重血缘关系的互惠性，这是东方文化的重要优点。但是如果身处现代社会的我们，仍过分地依赖血缘关系的纽带，实际上是一种退化。某种程度上说，这是我们对不确定性的过分恐惧导致的。

如果我们可以通过良好的社会保障体系，确保个体在陌生商业社会的风险对冲机制是良性的，那么我们抚养孩子更多地是出于感情的需要，出于让自己的生命更加完整的需要，而不是出于风险对冲的需要，我们的家庭关系和社会就会更加健康。

当然，现在已经有很多人不觉得养儿是为了防老了，这是对的。但父母对子女的爱，有时候会陷入盲目，从而忘记保留自己的时间和空间。

任何时候，都请保证自己的经济独立和生活自由。请永远把人生的希望，寄托在自己身上。永远关注自我的成长。

千万不要把自己活成育儿嫂和高级保姆的样子。对自己多付出一点，当自私一点的父母。

血浓于水，也不可放任自流。

圣经说，你们要彼此相爱。但是，要记得，真正的爱，不会滋养病态的人格。爱可以不计回报，但不能无可救药。爱不是本能，爱是学习。

为了孩子也为了自己，从今天起，除了重视孩子的学习，更要重视孩子的品性，以及——

除了规划孩子的人生，也请学会规划好自己的人生。

致命的归因偏差：最好的教育是放弃教育

教育出一个成功的孩子，家长和老师都有可能把一些偶然要素误认为是造就成功的重要因素；而如果孩子走向失败，则通常力图把责任推诿给外界和孩子本身。

朋友给我发来微信，告诉我在昨天的聚会上，她三岁的宝宝执意不坐婴儿椅。朋友苦口婆心，从“你不坐会摔下去”到“坐餐椅的孩子是最棒的”，耐性耗尽，孩子却变本加厉地又哭又闹。最后以朋友大发雷霆结束，一顿饭也吃得不甚愉快。

朋友跟我抱怨，现在的孩子物质是不成问题了，教育起来却好难啊。我说，那你回家后有没有跟宝宝聊？她说，聊啊，我说宝宝啊，虽然妈妈揍了你，但妈妈也好难过，妈妈也是担心你吃饭不安全啊，妈妈很爱你的。

我说，下次就让他跟你们坐在一起嘛，其实没那么危险，但那顿饭会吃得很开心。她说：这怎么行！

大思想家卢梭说过，三种对孩子不但无益反而有害的教育方法是：讲道理、发脾气、刻意感动。可惜千百年过去，我们依旧纯熟地运用着它们。

当我们想教育孩子的时候，我们就已经站在了道理制高点。我们用成人世界的规则和逻辑应对孩子，却很少顺着孩子的眼睛，真正理解他的想法，解决他的困惑，成全他的渴望。

把教化当作教育，这样的教育，不如放弃。那么，什么样的教育才算好的教育？

第一，我们应该顺应孩子的喜怒哀乐。

三岁以前，孩子本身处在认知矛盾中，意识中以为自己可以掌握世界，但现实中连指挥父母都做不到。他们弱小而天真，我们却常常不自觉把他们框入成人的标准里，指责他们“无理取闹”“没事找事”“喜怒无常”。

电影《驯龙高手》里，伟大的部落统领斯托里克靠武力驯化了无数猛龙，但对于传说中最强大的“夜之怒龙”束手无策。他的儿子小嗝嗝常常幻想自己可以像父亲一样驯龙，但每次出征都因为力量弱小而沦为笑话。

一天，他邂逅了“夜之怒龙”，慌乱过后，他惊讶地发现对方是只受伤的龙宝宝。心有怜惜的他不知不觉放下所有驯龙规则，帮它疗伤，陪它玩耍，甚至陪它落泪——奇迹出现了，“夜之怒龙”成为他最好的朋友和侍卫，成为他专属的“无牙”。

我们要面对的孩子，既是对世界有着自己独特理解和感知之道的小嗝嗝，更是看似张牙舞爪，实则索求加倍关爱的龙宝宝“无牙”。不妨适当地放弃逻辑，相信感觉，因为爱和尊重，才是抵达他柔软内心的唯一路径。

第二，我们也应该顺应孩子的兴趣爱好。

日本年度票房冠军《垫底辣妹》讲述了一个边缘女生逆袭的故事。耶加终日浓妆艳抹、沉迷吃喝，到了该升学的时候，成绩却只有小学四年级的水平。面对这样的孩子，补习老师坪田暗自决定将计就计。

坪田老师说，日本第一私立大学拥有的帅哥最多，让耶加把它当作

高考志愿。坪田老师的补课规矩是：每做错一道题目，就要当众卸一道妆。大惊失色的耶加连夜挑灯夜读。坪田老师用耶加最喜欢的漫画《幽游白书》来讲解历史；在她快放弃的时候鼓励她：虽然答案都错了，但答得很有创意。最后，耶加考入了日本第一私立大学，完成了不可能完成的任务。

你看，一个将近成年的孩子，尚渴望别人顺应她的爱好，以激发她内在的热爱和动力，更何况我们面对的，其实是连话都说不清楚的孩子？

第三，我们应该顺应孩子的认知高度。

印度电影《地球上的星星》中，八岁的男孩伊夏拥有一切让老师头疼的特质：听不懂最简单的指令，面对任务时他的大脑自动开始神游，穿衣服都比别人要慢出一倍时间。所有人都嘲讽他，只有老师RAM读懂他的焦虑。RAM的处理方式是，放弃所有的强化和灌输，允许一切事情都放慢节奏。

单词背不出，慢慢背；数学做不出，慢慢做；他甚至观察到伊夏在换衣服时尖叫，是因为衣袖太紧而无法抖落。RAM一边示范如何解扣，一边注视着伊夏的眼睛，避免他分神——只是换衣服而已，当然可以慢慢来。

电影的最后，大家恍然大悟，原来伊夏是天才，所以才会有一些与众不同的表现。当他画出一幅宁静而绚烂的图画时，观众们流下了眼泪——那是一朵在枯萎边缘的花朵，重新绽放出了光芒。

孩子们凝神于窗外，因为他们能听得懂鸟儿的交谈；他们放肆地奔跑，是为了感受风的速度和温度；他们不按要求乱涂一通，因为那样的线条让他们更自由。

他们是独一无二的星星，而我们所执着的教育，却无情地为他们加上了限制和枷锁，让他们慢慢熄灭了自己的光芒，最终归于成人世界的平庸。

我儿子葫芦最近迷上了iPad，几度阻止无效后，我接受了，这就是时代特征。现在的孩子天然跟电子产品捆绑，与其抗拒形式，不如重视内容。所以，我下载了一些自认为很不错的动画片、幼儿歌曲软件和一些英语学习软件。

久而久之，打开iPad学英语，居然成为葫芦的爱好；没有刻意学过英文，但通过看免费的原版动画，他嘴巴里常常蹦出类似Africa、sunshine、friends等词汇。

想当初，若是一味阻拦他看iPad，甚至玩起“猫和老鼠”的躲藏游戏，想必现在iPad反而成为他心心念念最放不下的神器，一旦得到，就会玩得既贪婪又急切，会更难放手吧！

教育，从来不是孩子的功课，而是父母的修行。爱是一种本能，但高质量的爱，需要永不停息的自我成长。

在家庭教育里，我们很容易陷入一种叫作归因偏差的陷阱——歪曲某些本来是正确的信息。这种陷阱的出现是一种在很多家庭教育和学校教育场景下必然出现的心理反应，有的源于人类认知过程本身固有的局限，有的则是由于人们不同的动机造成的。

全球心理学界的科学研究早已表明，教育出一个成功的孩子，家长和老师都有可能把一些偶然要素误认为是造就成功的重要因素；而如果孩子走向失败，则通常力图把责任推诿给外界和孩子本身。

这种分歧是常见于行为实施者与观察者之间的一种归因偏差，即对于同一行为，实施行为的人与旁观者所做的归因是不同的、有分歧的。

这就是为什么总是会有一个顽皮无理取闹的孩子和一个狂躁咆哮的父母对立存在。

有效教育需要规避常见的归因偏差，才能真正地回到正确沟通的立场。要尊重孩子的本质原因是，有时候控制越多，归因偏差越大。

你要有尊重孩子的意愿，还要有尊重孩子的能力。若有一天，你懂得四两拨千斤，懂得了润物细无声，懂得了因势诱导，懂得了共情与尊重，你会发现——

最好的教育，其实是放弃教育。

Chapter 04

人生商业模式：美且丰富的人生意味着什么？

艺术是科技的另一面：
用想象力和灵感抵御智能时代

时代已变，未来已来。我们唯有在艺术与美的路上不断修炼，才能避免沦为所谓的“无用阶层”。

她的名字叫安娜伊思·马田，大家更熟悉她的身份是，明星刘烨的妻子。2009年他们完婚，当时，整个媒体都在悼念刘烨和谢娜的爱情，称“这个叫安娜的女人，有多幸运”。而时至今日，所有人都心服口服——“娶到安娜，大概刘烨上辈子拯救了银河系。”

在整个娱乐圈的亲属里，安娜绝对是特立独行的存在。刘烨买了宝马当她的生日礼物，她却觉得自行车更适合在胡同里自由穿行；她告诉刘烨，我不想因为宝马而失去那些开现代的朋友。

认识她之前，刘烨整夜失眠，她目睹了刘烨拍电视剧连轴转的辛苦，坚定地说：“你需要生活、度假和放松。”她拉着刘烨到没有人认识他的巴黎，看话剧、闲逛、到郊外亲近自然……

娱乐圈是个巨大的不动声色、吃人不吐骨头的老虎机，所有人在焦虑中表演微笑，在不安中展现强大。所有人都对伴侣说，你需要往前冲，只有安娜告诉刘烨：“小时候，你们全家挤在沙发那么大的房子里。我们再差也不会比那时候更差。所以别怕，我们够了。”

刘烨说，安娜是他的神。

这些都是我事先知道的事。事实上，在整个采访过程中，安娜不愿

意过多提及两件事——金钱、刘烨。她对我抱歉地笑，低声地说，你采访过那么多明星，你知道的，这个圈子……他们的烦恼，离大众太远。巴黎有一句谚语是：我不想听有钱人的烦恼。安娜说，我们已经得到很多，应该学会承受。

很多人爱刘烨，爱的是他的光芒和耀眼，而安娜却爱他的低落和悲伤。“那时候我们刚认识，我会风一样地穿过马路……刘烨说，他不可以这样。我很新奇，在大街上被认出是新鲜的体验。很快，我意识到了，这意味着三个字——不自由。想一下，街上来了一只猴子，大家说，看那个猴子！事实上，刘烨就是那个猴子。”

安娜出身于艺术世家，爸爸是默剧演员、建筑师，哥哥们是画家，姐姐是演员。六个月大，她就被父母装在婴儿提篮里，带进了剧场，她从来不哭也不闹，仿佛冥冥之中知道，这一生会跟这一切发生联系。

尼斯现代艺术中心就是她的游乐场，因为那里的基金创建者是她的叔叔。她从小看着哥哥们互相画画像——哥哥们在少年时代就展现出惊人的天赋。很长一段时间里，她以为墙上挂着的某一幅画，就是哥哥的自画像，直到有一天无意中翻看课本，才知道那是毕加索的自画像。后来，她和刘烨恋爱的时候，把这个当笑话说给刘烨听，还跟刘烨特地去罗浮宫看这张画的真迹。

她年轻时酷爱哲学、艺术和电影，一次哲学课上，老师提到柏拉图的“洞穴之喻”：一群囚徒被镣铐捆绑，居于洞穴，他们只能远远地看到地面上行人来来往往的影子，并把这个当作真相。说到这里，老师问，谁看过库斯图里卡的电影《地下》？安娜激动地举手示意。老师欣慰地说，很好，它们说的是同一件事。

《地下》是安娜最爱的电影，也是刘烨最爱的。他们恋爱时最常做的事就是看电影，《地下》被他们翻来覆去地看了无数遍。

安娜对我说，你知道吗？很多人都说，我把诺一和妮娜教育得非常好，我很惶恐。我会回答，哦，不，这个……让我们等到他们40岁，再看看吧。安娜说，我很清楚，所有被歌颂的，都只是被剪辑过的片段；我们看到的，不过是世界的影像，不是真相。

她很喜欢《小王子》，很喜欢国王说的话："你要是可以审判好自己，你就是一个有才智的人。"为什么安娜可以抵抗诱惑，可以视物质于平常？因为所有艺术教育相加，是一个人的独立思考、反思和自我成长。

她在各种诱惑里出离，那么独立、通透、不尖锐、平和。那些童年就跟着她的艺术带来的东西，一直滋养她、引导她、救赎她。所以，艺术不是名画、名曲和名建筑，艺术是无声无息的生活细节，艺术是世界观本身。

安娜说过一句著名的话，嫁给刘烨是一个需要思考的决定。她是法国裔犹太人，这意味着，嫁给刘烨是接受完全不同的价值观。比如，刘烨赚钱后帮父母、姐姐买房买车；跟刘烨父母共同生活；大男子主义的"阴阳平衡"，喝酒社交……她笑着说，原来在中国，"你吃了吗"就是"我爱你"，那么那么含蓄。

但她终究，完美地找到了平衡。她说，犹太教其实跟中国文化很像，我对所有传统的、仪式的、传承的东西都那么着迷，我甚至问刘烨要一个穿旗袍、坐花轿、过火盆和射箭的中式婚礼。

安娜作为女人的智慧在哪儿？真正地打开，接纳一切，有容乃大。把妥协当作宽容，把允许当作奖赏，就像她从一开始有点不能适应两个孩子被围观，到说服孩子们跟《花样爷爷》剧组回自己老家尼斯拍摄："孩子们，这是你和爸爸的旅行。我们为爸爸做这个，是为了爸爸以后有更大的自由。"

在爱里，她一直那么慈悲。

安娜本身是一个独立摄影师，认识刘烨前，曾经在798开过展览，但她不教诺一和妮娜画画，原因是——“我不是那种什么都会的父母，我也不喜欢有计划性的艺术教育。艺术是生活本身，无处不在。你得先感受，特别想学的时候，你再告诉我，OK，我们交给专业老师。”

她现在开办了一个小小的艺术工作坊，小规模地带着孩子们学习艺术，工作坊理念是法式的，但孩子的名字都写得小小的，写在一个实木柜子上，像中药房放药材的抽屉，还有20世纪70年代的缝纫机，混搭出独特的味道。

安娜告诉我，这里的老师只接受非常非常热爱画画的孩子，有一丝犹豫都会被婉拒。老师们给这样的孩子分组：4～7岁的孩子，大量看名画，例如古斯塔夫·克里姆特的《白桦林》，老师讲解画的纹理、树叶的形状和秋天的颜色，孩子们则用自己的方式画一幅秋天。

8～15岁的孩子，才开始慢慢了解基础技巧，比如希罗尼穆斯·博斯的拼接画，孩子们从现实的素描，到利用虚构的场景构成不同动物的身体，独立完成创作。

工作坊还会开各种艺术派对，比如“凡尔赛帽子派对”，以十八世纪法国最后一个女王的帽子为主题，孩子们则选择水果、海洋、季节等为自己的标签，做引人注目的帽子。

安娜说，我们希望孩子最大的收获，是学会懂得艺术。完美的技巧可以培养出最优秀的技工，但不是艺术家，艺术家一定要感受世界，表达自己——“这需要很多很多的观察，很多很多的情感，很多很多的表达。”

闲暇的时光，安娜还更大范围地参与艺术推广，比如，为有声书

《小王子》配音；为由中信童书引进、在法国畅销了25年的《DADA全球艺术启蒙系列》做推广。

安娜和刘烨，每年带着孩子去河北一家养老院做关怀。她清楚地看到，艺术感对人生的影响——“同样物质匮乏的两个家庭，一个可能精神上就垮下去了，什么都不在乎，家里越发像垃圾场；另一个家庭，会小心地把一个旧灯笼擦干净再挂上去，会把厨房收拾得一丝不苟，会逢节日开一瓶廉价红酒……后一个家庭，一定会越过越好。”

安娜说，我喜欢艺术里的最美好的东西——仪式感。现代中国孩子，总有一种差不多就得了的感觉，我觉得遗憾。小时候我们去看戏，父母会说，今天穿整齐一点；犹太教的每一个节日，都有严格的细节，这些都为了提醒我们：时光不是虚度，好好珍惜余生。

“没有仪式感，没有美，我不知道生活里还剩下什么。”她有资格说这句话，因为她见证了自己，也帮助了有影响力的人，让他们的人生被艺术滋养，如容器接纳了水，大地接纳了风，诗歌接纳了标点。

艺术，让安娜和家人的人生完整。

艺术的价值不止于此。如果我们再往认知层面深入地思考，《未来简史》和《智能时代》反复表达过“无用阶层”这个概念。这意味着，很多普通人在未来智能社会会被人工智能替代，人工智能的逐渐强大使人受益，也使人忧虑。

它们或即将取代绝大多数行业——医生、司机、教师、服务业等，人类拿什么来温柔地抵御自己创造的智能科技呢？从安娜的经历出发，我们实际上可以看到，艺术这个依靠想象力和灵感进行创造的领域，似乎正在清晰地向我们展示这种对抗的可能性。

即使“阿法狗”已经毫无悬念地战胜了围棋世界冠军，即使无人驾驶

汽车已经驶上了北京五环路，即使人工智能也可以模仿大师进行谱曲，但是人工智能既不能发明围棋、汽车和音乐这些伟大的艺术形态，而且从目前来看，人工智能也不能自主地诠释艺术、美和爱、幽默感……人工智能超越人类具有逻辑思维能力的左脑已成事实，但是对于多样性右脑的模拟和超越至今仍然难以达成。

时代已变，未来已来。复杂和多样算法是艺术的核心，我们唯有在艺术与美的路上不断修炼，才能避免沦为所谓的“无用阶层”，才能像安娜一样过上美且丰富的艺术人生。

一个女人嫁给谁，永远不是最重要的，最重要的是，终其一生，她通过怎样的方式成为谁。当我想到安娜伊思·马田，如果只有一句话，我想说——谢谢她，因为她成了一个让这个世界更美好的女人。

这也是一个女人，最美好的意义和荣耀了吧。

细节即成本：生活品质差距的秘密

如果对细节没有感知力，那么细节决定成败永远都只是口号和概念；如果意识中不知道哪些是关键细节，那么细节重要这件事，对你就是毫无意义的。

春天，是一个很感性的季节。万物复苏，花园里的花都一夜开好了。在春天，我总想聊一些感性而美好的话题，因为在这个季节，每个用心的人，都可以成为生活家。

1974年春，尼克松辞职，而一个叫玛莎·斯图尔特的女孩对“水门事件”一无所知，她正在为装修自己的房子而辛苦工作。

作为一个失败的模特儿，华尔街上一个失败的股票推销者，她和丈夫搬到康涅狄格州的西港，在火鸡山路48号买下了一栋老房子，在获得贷款并支付房款之后，玛莎决定自己动手翻修老房子：除草、粉刷墙壁、疏通管道，事事亲历亲为；在有限的经济预算里，一花一草她都力图表现出美感以及对细节的要求。

这个女人，后来开创了美国中产阶级的生活方式，成为优雅生活的代表。在今天的美国，在任何一个早晨，你都很容易找到一个身穿玛莎睡袍的美国人，正在品尝从玛莎礼品篮中取出的绿茶，收看着电视上播放的《玛莎·斯图尔特的生活》。

是什么让一个貌似事业失败的女人，在执着于自己的生活方式后，反而取得了成功？

玛莎是一个厨房、宴会、点心的狂热爱好者。她开创性地提出“完美女主人”的理念，就是不再局限于找到高级餐厅，而是用一笔钱轻松买来一次完美宴会。她就用自家的锅碗瓢盆，在自家厨房备好菜肴，再加上一个微波炉和一块桌布，做纯粹DIY的自然宴席。

玛莎示范了众多工作压力之下的女性梦想的世界——阳光照在草坪上，餐桌上摆盘精美，宾客云集，女人们身着长裙在美食、音乐和鲜花之中谈笑风生，游刃有余。

但注意，她亲手制作的馅饼采用有机原料、包装精美，是可以在奢侈品衣服店旁边卖出20美金一块的馅饼。

玛莎倾心于装潢、设计、花艺，她谈论花艺的专栏出现在《家与花园》杂志上。她在自己的花园里漫步，面对电视镜头说，要在天气转凉、夜晚的第一滴露水落在花瓣上时修剪玫瑰花。这些节目后来在全美一百余家电视台播出，电视台经理们不明白，为什么许多没有私人花园的家庭主妇会热衷于收看怎样修剪玫瑰花。

很多人评价，玛莎是商人，是美国第二富婆，是影响力仅次于伊丽莎白二世的成功女人。但在我心里，她是现实版的布瑞（《绝望主妇》里的家政女王），是野兽派花店、派悦坊蛋糕店、美薇亭婚礼设计公司、GOD家居……小资热捧的一切品牌的综合版，是一个用极致态度对待生活本身的品位女王。

玛莎的成功，仅仅是因为从小在工人住宅区长大的她，把自己渴望的生活，淋漓尽致地表达了出来。

20世纪70年代，美国石油价格上涨、通货膨胀、失业人口越来越多，那是一个为了维持生计，妻子和母亲必须重返劳动大军的时代。跟今天的中国一样，那时候的女人们必须在好妻子、好母亲与好职员之间的矛盾中或做出选择，或全力平衡。

当时，人们生活中真实的场景和此刻你我面临的如出一辙：赶在早高峰前，女主人睡眼惺忪地起床化妆准备上班；丈夫脑子里想着一会儿要开的会议，到处找车钥匙；孩子好容易起来了，可上厕所时尿在裤子上。但人们却在玛莎·斯图尔特出版的《消闲》中看到了另外的场景：不管早餐的桌子上有什么，桌子中央是精心修饰的鲜花。

我常常在想，什么是玛莎·斯图尔特精神？不管人生在何种境遇中，她一直在教大家如何创造一间美的书房、一个美的健身计划、一场美的婚礼。她亲手创造着居家乐趣。看看玛莎的双手，充满了老茧和伤痕，不像名媛，像极了农夫。她的生活，由自己的双手辛勤劳作得来。

在追求品质生活的路上，玛莎从不疲倦，绝不认输。在她的世界里，嘴唇会绽放出甜美的微笑，声音都是柔和低沉的，衣服都是用亚麻布制成的，光影都带着柔和的浅色调。而这一切，是所有女人毕生追求的。

我看过一个电影，《朱莉和朱莉娅》。对工作感到灰心沮丧的曼哈顿下城发展公司员工朱莉·鲍威尔，决定用一年时间实践美国最受欢迎的电视名厨朱莉娅·切尔德的第一本食谱《精通法国烹饪的艺术》中全部524道菜，并写博客记录每日进展。她的工作压力很大，这成为她放松自己最好的方式。

与此同时，电影平行穿插着朱莉娅·切尔德追随美国新闻署任职的丈夫保罗，于1948年来到法国巴黎居住，学习烹饪，并历经十年艰辛，出版厚达七百多页的《精通法国烹饪的艺术》的画面。保罗的政治生涯起起伏伏，但朱莉娅执着于厨艺的温润和镇定，陪伴他们抗住了一切人性之黯淡、命运之变数。

整个电影里更好看的部分，就是看着朱莉娅带着珍珠项链，头发纹丝不乱地在厨房里做饭。她为获得蓝带资格练习切洋葱，把洋葱切得跟山一样高，一边流泪一边坚持的样子，让我心生敬意。这样温柔却严肃

对待生活的态度，对美和质感的追求，在我看来，是生命的价值本身。

小时候，我曾梦想成为很多种“家”——作家、画家、艺术家；今天，我最大的愿望是成为“生活家”。我常常在想，今天，如果二十几岁的玛莎·斯图尔特默默无闻地活在中国，她将如何生活？

也许，她会在清晨六点起来，把昨晚烘培好的咖啡豆和馅饼简单处理，早餐就比“漫咖啡”还美；给日复一日的职业套装巧妙扣上一枚新胸针，换个发型，当季的流行就体现得颇有心计；堵车的路上听豆瓣轻音乐、HIT FM，午休闲暇时看看欧阳应霁的新书；下午茶是从家里带去的玫瑰茶和蛋挞，办公桌摆着新换的绿植——如此一来，是不是本月的业绩也变得没那么焦心了？

生活对所有人都是忙的，但有些人的心，却从来不是盲的。我们觉得品位需要时间、金钱、对的境遇，却往往忽略生活的美学就在当下，就在细节。

品位不仅仅是在微博晒出米其林五星酒店的新菜单，也是从电影《朱莉和朱莉娅》里学一道勃艮第红酒炖牛肉；拥有不仅仅是一条血统纯正的俄罗斯牧羊犬，而是与它共度的周末时光；婚礼不仅仅是卡迪亚限量版的钻戒，也是自己亲手来设计爱人的胸花。

生活过得粗糙和简陋，往往是因为我们认为那些本来重要的事情不重要，所以才会让细节的价值得以凸显；而那些我们常常不以为然的细节背后，隐藏了大量的认知和行动成本，这就是杰出和平庸之间本质的差别。

就如同人和猩猩之间的基因差别可能只有0.01%，按照逻辑来看，这0.01%可能就是一点点差距，但是这种差距暗含着巨大的进化成本，如果只是做简单的比对，就会让我们误认为猩猩和人是没有区别的。

细节即成本，生活品质的差距其实都暗含在细节成本之中。如果对细节没有感知力，那么细节决定成败永远都只是口号和概念；如果意识中不知道哪些是关键细节，那么细节重要这件事，对你就是毫无意义的。

“我不是一个幸运儿，正因为这样，我对美好精致的生活充满了渴望；我很早就知道，除了我自己，没人能给我那样的生活。”玛莎·斯图尔特从来没有谈过她的理念，事实上，她离过婚，入过狱，但依然把自己的生活过得完美无瑕；她商业手腕精明、看中钱、善于利用人际关系，和现代职业女性如出一辙，但我从玛莎·斯图尔特身上看到另一些值得珍视的东西——

生活中的细节完美，就是生活的意义本身。

人生需要商业模式：弯路未必不是捷径

人生每一段路都有意义，失败也好，走错路也好，都是为了让你与他人不同，最后都让你变成自己。

我的朋友里，Q先生是个非常奇怪的人。

他聪明却不愿意用在学习上，别人补习奥数，他天天骑车10公里去学评书。高中的时候，因为早恋被学校在课间操时间点名批评，他觉得学校这样做不对，要求退学。这种事在20世纪80年代的小城市还是很轰动的，好在他父母很开明，居然同意了。

那一年，他睡到自然醒，看电影成了最大消遣。一年之后，他突然宣布，要考去香港学电影。于是他又回到学校，在低一届学弟学妹们奇怪的眼神中，很努力地学习。

Q考入了香港一所大学读电影。工薪阶层的父母为了供他念书花了很多钱。他为了减轻父母负担，大一就开始打工，在当地一家纪录片公司负责整理视频资料。那些美好的画面深深迷住了他，毕业之后他告诉父母，想边旅游边打工，边看看世界。

26岁开始，他用脚把五湖四海都丈量过，把照片发在网络空间上，账号被很多人关注。大家被他的照片吸引，问他怎样可以去那里；回答得多了，Q干脆整理一些帖子发表出来。这样的日子过了五六年，他的一个高中同学联系了他，说拉到一笔风险投资，打算弄一个高端旅游项目——“你有这么多探险经历，回来一起做吧！”

一拍即合。Q迅速回到了北京。他专心地为这个公司奋斗了五年，却发现商业和理想之间有专业的鸿沟难以跨越。

公司倒闭了，32岁的Q开始思考自己该以什么为终身职业。他的经历太杂，想做电影，手已经生疏；想做旅游却只有理论。他发现，自己所学的专业、爱好的东西仿佛跟时下主流的赚钱方向格格不入，看似辉煌的经历却没办法换一个果腹的面包。

Q只能暂时栖身于一家杂志，提供旅行的图片和文字，月薪五六千。他开始做一些重复自己的事儿，有了钩心斗角、职场压力、经济目标。一个晚上，Q陪着爸爸喝酒，喝到深处突然流泪："爸，我错了，不该浪费那么多时间。早知道最后也只是回到这里当个普通白领，花那么多钱出去学习，看那么多好风景，吃那么多苦，都白费了。"

爸爸慢慢喝掉杯子里的酒，第一次说起了自己的人生。爸爸说起了他从小立志当科学家，"文革"一来却下乡务农十年。高考恢复，他考上了大学，服从分配去学了计算机。毕业时，去美国是潮流，他去美国待了几年，刚刚建立自己的工作室就遇到了妈妈。妈妈不愿意留在美国，他不愿意跟她分居两地，就回来进入体制单位，待到现在，简直就是造化弄人。

爸爸说，他这一生，很多时候为时代所累，但即便这样，也难忘其中许多美好——"你做的都是让自己最快乐的事儿，如今居然说后悔这种没种的话？"

爸爸说到激动处，又开了一瓶酒，说起Q小时候的一件事情。小时候，市里搞了个比赛，获胜的孩子可以直接进省文工团当舞蹈演员，当时Q非要报名。爸爸深知儿子只是喜欢，但并不适合这个行业，一定会落选。但他不忍心打击儿子，决定让他去尝试。

初选的时候，Q意外通过了，他拿着通知信尖叫着跑进屋时，爸爸

好像看到了Q一岁时单纯的样子，爸爸太久没有见过Q这样对他敞开一切。复赛在另外一个城区，从来办事拖沓的Q第一次为旅行做规划，甚至叮嘱爸爸该带什么，自立又负责。

在复赛中，Q发现表演嘉宾是自己的偶像，兴奋得拉着老爸一起追星，把爸爸累得到宾馆就趴下；回来的路上，Q跟他说了好多这位偶像的事儿，爸爸仔细听着，原来Q的心里有那么多灿烂的梦。练习了一个月，Q还是复赛第一轮就被刷掉了，爸爸知道这个消息的时候，心无比痛，他完全忘记了自己当初的预测，只顾抱着Q一起在赛场门口掉眼泪。

这件事从头到尾折腾了三个月，打道回府的时候两个人两手空空。但爸爸知道这一趟旅程给他带来的，是跟Q互相理解的深刻联结，Q也在潜移默化中长大了那么多。

爸爸说的这件事儿，Q彻底不记得，他听傻了。

妈妈在一边坐着，忍不住也开始插话。她说小时候经常给Q讲故事，惊心动魄的时候，Q大喊“这段跳过、跳过”。妈妈说，她那时候会跳过，因为那只是在故事里，“可真实人生，哪有什么跳过？”

真实的人生，没有删除、跳过、改写，浪费也好，耽误也好，弯弯曲曲就是人生的常态。最好的和最坏的日子都不短不长，循序渐进。

我在大学时看过一部电影，凯瑞·穆里根主演的《成长教育》。16岁的少女珍妮对父母反复督促她要考上牛津的唠叨不厌其烦。一个雨天，珍妮邂逅了成熟男人大卫，对方的风流倜傥和举手投足的迷人气质深深吸引了她。大卫和朋友不断带珍妮出入高档酒吧、艺术品拍卖行和高级餐厅，甚至说服了珍妮的父母带她游览梦寐以求的巴黎。

可惜故事真相不美好，大卫是有妇之夫。珍妮经过了心碎和挣扎，

最终奋力考上牛津。电影最后一幕，她轻快地骑着单车，沐浴在阳光之下。

当时同学都在说，就该早听父母的话，不要节外生枝，人生最后还不是要自己拯救自己？我倒不这么想。我喜欢她学着巴黎女人抽烟时那种矜持、自尊的样子；喜欢她在初夜中稍感不适立刻叫停，坚持自己值得被认真对待的样子；喜欢她跟这个男人的妻子对话中表现出的冷静。

这一切，都是节外生枝的故事默默教会她的东西——她走了很多弯路，终于遇到了自己。

后来的Q也没有消停，在杂志干了一段时间，又跳到了国际广播电台。有一次，他经过演播厅，发现有一期节目是“出国之后的同学有什么不同”，他觉得有趣，就在播音间听了一会儿。有很多答案有趣恶搞，“出过国的同学更厌世愤俗”“国外一个老婆、国内一个老婆，重婚查不到”“女生都嫁了老外，男生基本回国结婚生子”。一个主持人略带嘲讽地说，有个总结性的答案是“跟我们一样结婚生子，没有任何不同”。

另外一个主持人立刻反驳了他。他说：“那只是表面上的相同，但待人接物、重大选择，甚至生活细节肯定不同，因为你在不同的文化里生活过，自然会去比较；分析问题的时候，会站在不同的角度和立场去看待；你会知道世界之大，给自己更多选择和宽容。这就是不同。”

Q笑了。

当然很不同。人生每一段路都有意义，失败也好，走错路也好，都是为了让你与他人不同，最后都让你变成自己。辉煌和转折都用来写在履历表上，无用的岁月，才包含着我们区别于他人的意义。

认知错觉：抑郁的真凶

我们感到不幸，有时候不是因为拥有太少，而是拥有太多。

冬天来了。

北京的日照越来越短，有时候我一个午觉睡醒，在不开灯的房间，恍惚之中，觉得自己在深夜。我看着窗外瘦骨嶙峋的树枝，在窗户上映出密密麻麻斑驳的倒影，内心充满了孤独。我知道，这很不像那个看起来御姐范儿十足、理智稳定的我。

冬天是一个让人忧伤的季节。我身边很多女朋友都明确表示：讨厌冬天。

好几个朋友告诉我，拿完年终奖，就要辞职了。离职之后，去干嘛不知道——“先休息一段吧，年底了，不想太严肃地思考未来。”

一个单身的闺蜜告诉我，看完电影《你的名字》哭了好几次。她说，她想通了，真爱本来就是稀缺品，可遇不可求——“坚持了那么多年，突然想放弃了。”

另一位有两个孩子的辣妈告诉我，一天晚上她收拾好聚会的残桌，伺候好两个孩子入睡，熨好了老公的衬衣，抬眼看都快凌晨了——“有时候想想，孤单这件事，也不分单身还是已婚吧。”

身边的每个人，好像都变得比夏天时更脆弱。

冬季忧郁症，这个事好像科学也证明过，毕竟北欧这种冬季特别长的地区，自杀率是最高的，多好的福利都没得拯救。

作为一个理性担当的摩羯座，有时候我其实不接受自己的脆弱。

脆弱这件事，感觉就是DNA里失败的那一段链接。每当无法控制的情绪来临，我会严肃又刨根问底地自问，其中就包括冬天里为什么更容易出现坏情绪。

“是因为太冷了？血液循环都变差了，新陈代谢也慢了？大概是‘风萧萧兮易水寒，雾霾跟你永不散’导致的颓废？还是，年终岁末事情太多，人容易敏感？”

理性了太久，我们有时候都无法接受自己的真实和感性。扮演完美人设那么久，不可以垮一下吗？人就没有无缘无故不快乐的权利吗？

坦然接受无法完全地控制自己这一事实，有多难？

人到中年，我们早已经习惯了把忙碌当解药，把奔波当麻药，把所有时间都换成结果。四处忙着盘点、年会、尾牙庆祝的时刻，其实是一个充满危机感的时刻——我有没有虚度？会不会被时代抛弃？有没有时光拼命流逝，到头来一事无成？但是，冬天让我的身体迟钝。那些勤奋、理性和专注，在冬天的冷冽里，被瓦解了。

真实的我——只很想窝在被窝里暖暖和和看着美剧，喝着红酒，看到凌晨三点，然后一觉睡到自然醒；想找个亚热带充满阳光的小岛，开各种派对；跟老公郑重地说，把你的伟大工作和家庭规划都放一放，专心谈谈情说说爱。

在挣扎了很久后，我终于接受了这一点：对人类而言，也许冬天，就是适合拿来虚度时光的。别崇拜效率，别仰望未来，一日日细细地过，好好地“虚度”，慢慢体验一下自己的存在。给自己一点放肆的空

间，承认欲望。

为什么圣诞节、新年、春节都发生在冬天？因为冬天的意义就是要制造狂欢，别问冬天要成就感。承认虚度的意义，是冬天里对自己最坦诚的交代。

谁唱过一首歌，叫《冬天别来》，可冬天终究会来。允许不完美，允许没鸡血，允许莫名想哭，允许郁郁寡欢。在冬天间歇性忧郁症偶尔来袭的时候，我尝试过以下办法，分享一下，也许能帮到你。

1. 承认情绪

武志红说，承认悲伤才是终结悲伤的前提，所以要正视自己的小情绪。条件允许的前提下，那就请一天假吧。跟闺蜜吃吃饭，吐吐槽；跟哥们儿唱个歌，喝点酒；从幼儿园突然接上孩子，去心仪已久的郊外远足；到博物馆发呆，勇敢参加奢侈品新品试穿会，看一个人的早场电影……

大禹治水，最终发现，堵无用，疏是正途。

2. 穿得美一点

我放松的时候，穿得反而随意。但心情不好，我一定会让自己打起精神，精心描眉画眼；全羊毛大衣，腰带系得很紧；把自己塞进质感一流的全牛皮过膝长靴。这不是取悦世界，而是提醒自己——内心再颓，但对外界，自己这口气绝不能松下来，一投降，就翻不了身了。

曾经有人说，西方的服装不是服装，是武装。我觉得对啊，但它不全然是贬义。在这个枪林弹雨的世界，如果靴子如匕首，口红如封印，一起倔强地捍卫着我们的底气，难道不是恩赐？

3. 买点贵的

生活如果一直在一个轨道里前行，稳定会变成一种乏味。不要怀疑物质的美。真心真意喜欢一个人，你去告白，也许反而会失去；但真心真意喜欢一件物，咬咬牙买下来，它永远都属于你。

正视美好之物给我们的满足。晚年的伊丽莎白·泰勒经常三更半夜起来，凝视把玩毕生收藏的珠宝。丈夫听到声响，警惕地大声问：亲爱的你在干吗？她说：我在跟我的珠宝玩耍。

拥有心仪之物，会增加你对自己的信心——原来我值得拥有。除此以外，你也立刻有了动力，赶紧赚钱，充满目标感。

4. 享受独处

蒋勋说，孤独没有什么可怕，可怕的是，你害怕孤独。独处里其实有着时间流逝中真实的质感；与马不停蹄的奔波相比，它更让我们接近生活本身。

把家里早已不用的、陈旧的、不再留恋的东西打包扔掉，你会发现多出很多空间，可以盛放自己的情绪。用心插一盆花，读一本很久以前就想看的书，尝试画一幅感动过自己的画——这些无用的事，会带来小确幸的喜悦和宁静。

5. 表达爱

大胆地跟爱的人说出自己的依赖。依赖是我们的盔甲，依赖是我们的软肋。

表达自己的脆弱，说出自己的需求，要求对方爱你。如果对方拒绝，大哭一场，也好过患得患失，憋出内伤。

6. 运动

不一定是大型器械，不一定要坚持到底，不一定千里迢迢，不一定郑重其事。随着音乐不够完美地起舞、摇摆；在瑜伽垫上姿势不标准地冥想；即便没有足够专业的装备，你依然可以突然下楼跑一个短途马拉松。

运动的意义不在于坚持，在于当下，在于激活自己，那些代替眼泪流出的汗水，本身就是奖赏。

7. 学会小小的放纵

放纵，对于中年人来说，不应该仅仅是一个贬义词。佛祖说我们看不透、上下求索，其实我们只是看得太透，宁愿得意尽欢，人生负负得正。要在可以承担的范围内，学会合理放纵。

有个晚上我很不快乐，辗转反侧到了凌晨三点还没睡着。我干脆翻身起来，打开手机上一个24小时送达软件，要了一整箱红酒。

那个晚上可真难忘。

以上几种方法，也许能帮助我们抗过偶尔的抑郁情绪。但真正的问题是，我们感到不幸，有时候不是因为拥有太少，而是拥有太多。

最近看到《金融时报》介绍了内分泌学家罗伯特·勒斯蒂格出版的新书《入侵美国人的大脑》。书中有一个非常重要的观点认为：当代人为什么感到抑郁和不幸福，一个重要原因是，当代人已经把愉悦和幸福混为一谈。

愉悦和幸福之间的区别在于：愉悦只是一种同“奖赏”有关的现象。因此，很多东西都能带给人愉悦，比如购物、喝酒、玩游戏；而幸福是一种“总体上的满足状态，几乎不需要触发因子”。长期的过量奖赏，会导致上瘾和抑郁，从而让人感到不幸福。

这就解释了，为什么选择越多、越富足的国家和地区，患有抑郁症的比例就越高，原因就是我们给予自己的奖赏让我们误认为是幸福，而一旦奖赏无效，不幸感就会陡然升高，所以抑郁症状就会立刻显现出来。

当意识到这一点时，我们会对不可名状的情绪有一种理解：放手，放过自己。

这个世界给你正反馈，你心平气和接受；这个世界没有给你正反馈，你依然心平气和接受，慢慢平复情绪。

人生是四季轮回，情绪有时候暗藏玄机，云舒云展。熬夜是苦刑，消夜是宁静。在低落的时候，平静接受，这不是勇气是什么？

Chapter 05

自律即自由：
逃离可怕的舒适区

一次完美的亮相值得尊重

速朽且无常的今天，焦虑、个性崛起、征服、贪欲、自私、放纵、残酷、悲观、消极等一切情绪，都会不知不觉地折射在你我的外在形象里。

我有一个女朋友，人长得不难看，但每次出现在我们面前，都让我们暗自捏把汗。

有一年，我们相约去草莓音乐节。前一天，她发誓要走“英伦矜持风或者美妞高靴范儿”，第二天她穿着民族风的肚兜，踩着细高跟来了，这种果断暴露麒麟臂和小腹赘肉、走路还跟林黛玉似的勇气让我们竖起大拇指点赞。

在公司的时候，她经常是休闲如睡衣的纯棉T恤加一条无比严肃的A字黑裙，为了舒服还偷偷踩一双松糕拖鞋。

大家约着去看展览，她一出现在门口，我们都想集体退票——“你是把家里的地毯给拆了挂在身上吗？”而她比我们还大惊失色：“这可是一件超级大牌的孤品啊！”

什么冤什么仇啊！放着好好的女神不当，一定要当女神经啊！终于有一天我们都忍不住了，决定去参观一下她家的衣橱。直到打开她家的衣橱，我们才真正理解了她独特的“神秘丛林”。

在这个衣橱里，有她大一的时候穿过的校裙，也有她大概十年之后才会穿得上的“母亲节精选款”羊绒衣；有面料颇具“角色扮演风”的暗黑短裙，也有仿香奈儿仿成了“淑女坊”的粉色蕾丝花边套装。T恤的品质

目测从十元三件到各种“大牌孤品”不等。我们合上衣橱对她说：“拍A片都不用那么多道具。”

她长吁短叹，痛陈了自己购买衣服的血泪史。

首先，容易受到时尚杂志影响。今天杂志说橙色系眼影是米兰最新风尚，明天杂志说烟熏妆是潮女心头好，每种说法都对她有触动，看到模特照片后更加深以为然，顿悟自己“不时尚”的深层原因。不知不觉，就有了一橱柜“今夏你必须拥有的眼线笔”。

其次，各种特卖她都不舍得放过。从地铁站的“地下商场特卖层”到地面的那段路程，对她来说相当漫长。她一般不按照色系、季节、风格挑选，只按照“七折区”“五折区”“三折区”挑选。拎着一堆她都不知道是什么的小零碎出门，她也挺懊恼，但转而就安慰自己——不就是吃顿饭的钱嘛。

最后，站在衣橱边，她把一辈子的领悟都用完了。几个月前的领悟是——扔掉以前的衣服就是扔掉曾经的回忆，扔！顿时橱柜几乎空空如也；几天前的领悟是——What you wear，who you are（你穿着什么，你就是什么），突然就刷卡买“大牌孤品”，吃三个月泡面……

那个下午，我们奉献了毕生智慧，让她明白一件事：你这是病，得治。

A说，其实大部分女生，多多少少都有以上问题，这就是为什么花了那么多金钱和心血在打扮上，而在他人看来大部分时间都是“车祸现场”。品位这个事情，跟你花多少钱真的无关，What you wear，who you are是对的，因为你穿着的一切都是对你个人最好的诠释，你的妆面、衣服、每个细节，都是你自我简介的注脚。但是，若你都不知道自己是谁，你又怎么能写好这个简介？

B说，管理好衣橱，首先要管理好身体。一个浑身赘肉的人穿大牌都会像A货，至少不让人觉得她高贵；相反，一个身材紧致的人，一件白色衬衣也让人想起微风拂面的青春。身体的比例和形状是天赋使然，但一个真正对自己提出过要求的人，一定可以找到各种办法，让自己无限接近所能达到的最完美状态——健身、美容、少食、作息规律等。B有个偏执的观点，女人到了40岁之后，所有的经历都写在她的身材里，而贵妇的挺拔则来源于内在严格的自我约束。

C说，以下入门法宝你值得拥有：就化妆来说，粉底柔和干净就成功了一半——你拥有了一个好气色；就穿衣来说，最安全的穿法是身上的颜色不超过三种、套装、三厘米以上的高跟鞋。其实很多人连这些最基本的都没做到，努力程度根本达不到谈论眼光的境界。在品位这件事上，有原则地模仿绝对超越无原则地创新。

D说，妹子，你要克制恶性购物的冲动，首先要戒掉不安全感。买衣服如挑男人，多一个错的选择，就是少一个对的搭配。最好的做法是，买得精、更买得矜持。买一件衣服前，先在脑海里打开旧衣橱过一遍，确定它能找到小伙伴一起和谐地出现在你的身上，而不是因为一顶帽子要再买一件上衣、一条裤子、一条项链和一套新的内衣。其次，明确自己想要什么，为了一件适合自己的衣服，可以花时间付出耐心去等待。毕竟，一次完美的亮相，比无数次马戏团般的出场更能赢得尊重。

絮絮叨叨说了那么多，女朋友眨眨眼，非常困惑：人需要活得那么累吗？买件衣服不就是为了让自己开心吗？做女人不是开心最重要吗？

在聚会中一般负责最后补刀的我终于可以开口了：你昨天穿着那条浅黄色短裤外加纯黑长T恤，菲拉格慕的高跟鞋里还非塞进短丝袜去见相亲对象的时候，开心吗？

她立刻跟见了鬼一样嚎起来。

人类是一个非常奇怪的物种，可以在无意识之中通过观察一个人的外貌与穿着，洞察别人的内心世界和他们对待生活的态度；反言之，那些我们自以为隐藏很深的内心世界，以为只有自己才能够知道的隐秘价值判断，其实早就悄悄地通过我们的心灵光环在向外发散。我们既不必说相由心生这样的套路，也不必说外表是灵魂的映照，那些对自我有要求的人，总会知行合一地把妥当的一面拿出来示人。

每个人散发出来的气质就如同七彩的光圈，你的灵魂是什么颜色，你的气质就必定是什么颜色。这种光圈就像一个人灵魂的色谱，它是一个人的精神气质向外发射的信号。这也从心理学层面解释了，为什么你通常莫名地愿意和那些你喜欢的人聊得欢天喜地，却对另一些看起来就厌恶的人敬而远之。

有科学研究表明，任何生物都会放射电磁波，正是这个磁场形成了每一个物种的灵魂与人格光圈。每一个人身体里都安装了一条传感器，我们可以通过无数的细节读出另一个人内心的实质内容，并由此做出决定——是喜欢他，还是排斥他。

速朽且无常的今天，焦虑、个性崛起、征服、贪欲、自私、放纵、残酷、悲观、消极等一切情绪，都会不知不觉地折射在你我的外在形象里。你看看，众生皆苦，人艰不拆。就连穿好衣服这件貌似自由和轻松的事儿，也是不断修正自己的内心、付出等待和忍耐、孜孜不倦学习的结果。

你老跟我说你内在美，我只想说，你连衣服都穿不对，拜托别再来污“美”这个字。

逃离舒适区：
自律是为了多些随心所欲

真正的自律建立在自知、自信之上，而不是盲目地自我限制、自我压迫、自我批判。

兰，生完孩子以后，之前要“成为辣妈”的凌云壮志烟消云散，每每聚会都是吐槽会：每天弄孩子太晚了，早上起来，我就想多睡一会儿；美是别人的，舒服是自己的。渐渐地，口臭来了，水桶腰也来了，连斑都有些许了……然后她开始感慨：这女人不能生孩子。

她走了以后，孩子已经两岁的小美分享了自己的故事。

原本小美也一样，想着孩子大点儿，三岁再打扮；结果孩子三岁了，又遇到了早起要送他去幼儿园的问题。有一天，一个朋友在路上，居然没认出她。

小美很受刺激，她想，我不能一辈子这样下去。第二天，她强迫自己早起三十分钟，在全家人一片鼾声中洗脸、精心打粉底、涂眼线。

奇迹出现了，那一整天她的心情都很好，路人对她微笑，连孩子也更喜欢她。这样坚持了一个月后，她再也不能忍受自己邋里邋遢出门了。她习惯那个更加美好的自己，用自律换来的、心态更笃定的自己。

睡觉，还是早起打扮？小小的生活细节里，包含着我们的人生选择——放纵，还是自律？

谁不想一头倒下睡大觉？谁不想享受当下放纵带来的短暂快感？给

自己设定目标，克服阻力、付出代价去实现，本身就是件对抗人性的事儿。

但我们很少意识到，正是因为自律，我们才获得足够的收益或者愉悦；当自律变成习惯，会反过来提高自身的自律能力，变得更加强大。

自由这个词语来自西方，它的本身定义有两个：其一是自主决策，其二就是自我节制。当我们谈论成功的人生，很大程度上，就是在谈论自我约束。因为所谓成功，都是数次节制，一次回报。

我小时候学过芭蕾，刚开始练习芭蕾时，垫步、压腿、拉伸，都是极其单调和痛苦的。但有一天，量变成为质变，我觉得自己的身体突然打开，触类旁通地旋转，那种轻盈和自由，让我无比欣喜，享受一切。

继续由芭蕾引申开去——所谓成功，其实都是节制欲望，而后爆发的一种巨大回报。这种回报，有物质的，也有满足感和成就感。

蔡康永说：15岁觉得学游泳难，放弃学游泳，到了18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会”。18岁觉得学英文很难，放弃学英文，28岁出现了一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会”。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你心动的人和事，错过美丽的风景。

人生前半段，所有自律的苦，都为了让你后半段，可以自由地选。

BBC（英国广播公司）一个导演，用40多年的时间，追踪了不同阶层的10个家庭，拍摄了著名的纪录片《56UP》。他发现，中产阶级那种看似乏味的婚姻，反而带给人最长久的幸福感。由此他提出了一个问题：是理性的人更容易获得幸福生活——一切井然有序、尽在掌握？还是感性的人更容易感到幸福——生活走到哪里算哪里，随心所欲？

这种问题永远有相反的答案，很大程度上取决于各人对幸福的定

义。但他认为有一点是可以肯定的："表面上有序看起来乏味无趣，但是在有序之中却有游刃的空间；而表面上自由随心却会带来后续的混乱，最终是否能拥有自由和惬意也未可知。"

康德说，自律即自由。

但是，也总有人告诉我："每次当我下决心自律的时候，压抑的欲望最后会变本加厉反扑，让我缴械投降。"

比如，我现在体重200斤，打算花2个月变成120斤，我努力了，我自我约束了，然后我更绝望了。

亲爱的，花一年时间从200斤到120斤，是自律与耐力；想花两个月做到，那是侥幸和赌局。

自律源于清醒的自我认知，首先是对对抗之事精准地衡量，对自己能力合理地估算。所谓自律，首先就是冷静啊。你不要做体重的赌徒，更不要做人生的赌徒。

但人的意志力毕竟有限，空虚当头，如何自律？最好是营造一种客观自律的环境，而不是光靠主观的努力。比如：你想要在家工作，就把手机放在另外一个房间；你想要减肥，就把身边所有的零食送人。这样一来，你想刷微博的时候还要起身去找手机，想贪吃的时候发现要重新购买。这一点小小的停顿，会提醒你坚持的最初目的。

记得时刻提醒自己不自律的危害。比如晚饭后不想健身，想想又多出两斤肉，离男神又远了一点。学会预设利益的天平，哪怕把坏处想象得大到难以平衡，但至少让天平倾斜得小一点。

自律并不是一件需要花很长时间准备、下定很大决心才能开始的事，它就是一件一件的小事，要从此时做起，从此地做起。

自律这件事，可以小到多么小？

朋友瑞贝卡发明了一种“效率手册”，简而言之，就是给自己每年到每天都做计划，通过打钩来确认这件事已经完成，实现对自己身材、团队，甚至个人感情的管理，非常理性，一丝不苟。

有一天，她的同事嗤之以鼻地嘲讽她：“你累不累？如果有选择，你会不会选择一种随心所欲的人生？”

她的回答很耐人寻味：

“通过时间管理最高效地处理不得不处理的琐事，才能留出更多的时间给我真正喜欢的事——放空、发呆，不带任何目的地玩耍。

通过阶段性地完成任务让人生迈上台阶——无论是财务层面还是认知层面，这样就能够少做不想做的事，少见不想见的人，少去不想去的地方。所以，这些勤奋和心思细密的手段，恰恰是为了让自己的生命多些随心所欲。”

放纵很容易，只是停留在舒适区；而自律却是反人类的，意味着我们要不断地逃离舒适区。然而有个有趣的现象，每天哭着喊着要自律，要跳出舒适区的人，反而深陷深度焦虑区。这是为什么？

因为自律也是一种平衡。深度焦虑和深度舒适本质是一样的，它们都是认知相对固化和无法升级的结果，最终导致思维失控，认知能力处于极端不确定之中，生活也会因此无所适从。

如果说舒适区是等死的状态，深度焦虑区就是勤奋地装死。

我们唯一的可选项，就是在舒适区和焦虑区之间找到一个动态的平衡点。这个区域就是自律学习区——持续地从认知的不确定状态，进入到相对确定的状态，这是不变的路径，要保持耐心。

所以，真正的自律建立在自知、自信之上，而不是盲目地自我限制、自我压迫、自我批判。

自律这件事，可以小到多么小？就是不断地、按照变化的世界打造变化的计划，然后一个一个地画钩啊！

我想，人的一生，若一直能够在对的路上做计划，然后画钩、完成。这，大概就是找到了通向幸福的路，以及人生的高级意义。因为在这个过程中，他已经深刻意识到了人的处境：自律很累，放纵更累；而好消息是，所有的自律，最终都通往了唯一的目的地——自由。

建立自律体系1：变美才是底线

美，在很大程度上是一种自我认知。我们为自己编写了一个叫作“你可以美”的剧本，长期地进行心理暗示和行为契合，假以时日，我们就一定会变成自己想要的样子。

小S曾经说过，要么瘦要么死。我想说，相信我，最好的整容不是动刀子，而是控制体重。

请随手搜一下，明星变胖前后的网络照片，你就会明白在“为什么一定要瘦”这件事上，语言是苍白无力的。

也许会有女权主义者反驳我，不要用对女人严苛的标准来逼迫自己，我们并不是男权审美的牺牲品。可是，谁说你要瘦要美，是为了取悦他人？

大一的时候，我终于摆脱学业压力，体重陡增到120斤，那时候的我，整个儿状态都变了。反正已经那么胖了，我也懒得追求穿衣风格，抓到什么套上就走；过季了也不想换护肤品，洗脸三部曲都不想坚持；过了12点还在打游戏，摸摸“游泳圈”，恶从胆边起，干脆再叫个外卖，放纵到底……

有个理论叫作“破窗理论”，意思就是“第一扇破窗”常常是事情恶化的起点：一尘不染的地板，你会加倍呵护；而污浊的地板，你自然放松警惕，想都不想就把烟头扔在上面。

任何一种不良现象的存在，都在传递一种信息。这种信息会导致不良现象的无限扩展；你的外在，就会严重影响你的心态。

生完葫芦，我用一个月的时间回到了怀孕前的体重。那种由我掌控节奏、不失控的感觉，让生育完的我没有任何产后焦虑，反而觉得自己有儿子，有老公，还那么年轻，内心有满满的幸福感。

这些感觉是内在的，不依赖于任何人的评价。我们现在这个社会，老是有人说，女人必须有钱，这样才有底气。但我觉得，相比底气，更重要的是底线。而美，就是女人的底线。

我采访过的成功女性中，受人尊重的，往往身材很好。每当我认识一个年纪超过40，已经生育过，但身材还可以保有很好线条感的女人，就会对她肃然起敬。因为我知道，在地心引力、新陈代谢和两性竞争的紧绷之后，这需要付出多少代价。

而可以做到如此经营自己、高度自律的人，绝对有清晰的价值观和格局，她的人生，又怎么会太差?

人的经历，在体重里，是可以被说明的。你的体重曲线，其实是你的命运曲线。

我的一个姐姐，美、有商业头脑、家境好，25岁嫁入豪门。在孩子初中的时候，丈夫回来冷静地说，他遇到真爱，财产分割协议礼貌递上，再加上一句抱歉。那是她人生最大的坎，她把自己关在别墅里听之任之，颓废度日。我们见到她的时候，她从关之琳一样的美人，变成了140斤的胖子。

我永远都忘不了她给我开门的时候，我的惊心动魄。因为胖，她脸上泛着油光，目光涣散，身体麻木，我能感到很多腐败甚至恶的东西，从她心里泛出，让人想逃。

我们一个共同的朋友冲过去给了她一巴掌，说你要这样，还不如去死。那个朋友每天陪着她，调理她的饮食，照顾她的身体，陪她散步，听她哭诉。一年之后，她回到了原来的体重，用离婚分到的钱开了公司。现在，她是国内一家上市公司的老总，跟第二任相处甜蜜。

我上周在北京见了她，她皮肤紧致，眸光流转，穿着川久保玲CDG潮鞋。临走时她说："一起约着去东边那家新瑜伽会所啊，感觉很好。"她50岁了，拎着爱马仕转身时，我看到了她的A4腰。我要是男人，别管她有没有钱，那一瞬我会爱上她。

保持体重从不在于体重本身，而在于你没有对岁月投降，你不会对世界妥协。岁月可以偷走你的胶原蛋白，但只要你有决心，它永远无法偷走你的挺拔和轻盈。记住，女人过了一定年龄，不再是跟小姑娘比天真，我们活的，是一个体面。

怎样才能稳稳地保住这一份体面？一定量的运动是必须的，但这并不意味着非要在健身房挥汗如雨——这个场面，会给女人很大压力。只要可以坚持，每天散步30分钟、做50个仰卧起坐，一个月就可以看到效果。

控制饮食也是必须的，这是欲望训练，暴饮暴食是一种巨大的内心匮乏，要瘦，你先得调整自己的心态。

你若变瘦，瘦的绝对不是体重器上的数字。你会发现，你走路更挺拔了，你脚步更坚定了，你的脖子更挺直起来，而不是总是微微前倾，一副被生活压迫的模样。你整个仪容仪表、生活方式，甚至思维方式，都焕然一新。

你若没瘦过，就真的不会知道当美人的感觉。作为女人，来到这个世界上，你少了最重要的一堂体验课。

从今天开始，把300卡的焦糖换成低脂酸奶。吃到七分饱，笑着放下筷子。能爬楼梯的时候，不要去挤电梯……改变从习惯开始，一旦真的开始瘦，你就很难接受自己再胖的样子。因为，美这件事，是会上瘾的。

热门日剧《贤者之爱》，小鲜肉爱上长自己两轮的熟女。别管那些狗血情节了，想一想，小鲜肉为什么会欲罢不能？你以为他爱的是她的知性、成熟？不，他爱的是，她已经拥有了这些，还保持着紧致的肌肤、完美的身段和挺拔的气息。如果中山美穗比现在胖30斤，那些虐恋里的美好和惊心动魄，只会是一地鸡毛，残酷又好笑。

美，在很大程度上是一种自我认知。女人追求美的自我认知道路，就像是我们为自己编写了一个叫作“你可以美”的剧本，长期地进行心理暗示和行为契合，假以时日，我们就一定会变成自己想要的样子，慢慢从拙劣的模仿者，变成主角。

有人把这个过程叫作修行，也有人把它叫作自我塑造。用什么概念其实并不重要，重要的是付诸行动。我们见过太多中年的崩塌与江河日下，都是因为，说时易，行时难。

我们要的，并不真的是被小鲜肉爱上的事实，而是在心智之中时刻保持拥有这份权利的资本。

人到中年，我们终于物质上比较安逸，现在就剩一件事了，玩命变美吧。

你好不容易美到今天，答应我，千万别丑回去。

建立自律体系2：运动重塑人生

运动让我们孤独，让我们痛苦，让我们清醒并想清楚，自己真正想要的究竟是什么；逼自己到极限，可以承受自己做的决定。

我有一个朋友叫小台，她从小父母离异，缺乏安全感。她考上了名牌大学，进入世界一流公司，觅得贤夫，生了麟儿。但生育使得她身材走样得厉害，对生活的不安全感，又把她覆盖了。

一次偶然的机会，她走进一个日式击剑馆，环境看起来很小资，其实训练过程很苦——“夏天，穿着厚厚的道服，外面加上几公斤的护具，再扎上头巾戴上面具，这种状态下一动不动都会疯狂出汗，更何况要听着口令、按规定的数量完成指定动作！”

剑道是一个礼仪至上的运动，看上去有些许粗暴，但是本身规矩严谨，甚至可以说是“军事化”管理——训练前，端坐在一尘不染的日式房间冥想，向剑神所在的方向参拜；训练结束后要向指定的私人前辈、老师半跪请教。

拿着竹剑，小台仿佛变身：她意念集中、肆无忌惮地向着目标进攻、嘶嚷，享受作为一个武士的进攻和防守。在出剑和收剑之间，她优雅地宣战和结束。

神奇的事发生了：没有人能给她带来安全感，运动做到了。

小台告诉我，击剑这件事，远不止于让她瘦身；全身心的释放，让

她获得战胜自己的勇气，变得强大。

“现在女儿已经两周岁了，我希望在明年的这个时候女儿能和我一起进道馆练习剑道，那时我会作为她的前辈指导她，培养她坚韧的品质、自我而不自大的性格，让她在集体中懂得长幼尊卑。这些都是剑道给予我的，我同样想让她经历这些精彩！”

运动可以给女人安全感？是的。因为运动除了汗水，还代表着对坚守的忠诚，承认压力和责任的勇气。

现在，跑步已经成为一项全民运动，连我这么懒的人，最近也跟先生相约，成为带着耳机、孩子入睡后就出门的夜跑者。

在实践这件事之前，我知道有两个人，对跑步这项普通运动做了很精彩的阐述——写下《当我谈跑步时，我谈些什么》的村上春树，写下《雨中的3分58秒》的约翰·帕克。

在成为作家之前，村上在东京市中心经营一家爵士酒吧。那项工作意味着他通常在乌烟瘴气的环境里工作到很晚。后来，他作为一个写作者，通常需要一天伏案工作若干小时，他发现，如果缺乏锻炼，他很快会增加体重、身材走样。

1980年的某一天，他突然决定“要坚决过一种健康的生活”。从此他每天早上五点起床，天天如此，先处理一些工作的事情，然后就去跑步。他一周起码跑六次，平均每次十公里，坚持至今。

跑步时，村上因写作而灼热的神经得到暂时的、真正意义上的休息。很多人觉得，写作靠灵感；非也，写作跟所有工作一样，靠的是毅力。要让一个人的想象力、理解力和专注力，一直处于高水平，绝不能忽略的一点是什么？

保持体力。

村上说："跑步是我的信念。如果我没有坚持跑步，那么我想，我的作品可能就会与现在的截然不同。"

村上非常喜欢跑马拉松。2004年接受《跑步者世界》采访时，他说全世界的马拉松比赛，他最喜欢的是波士顿马拉松，因为比赛阶段的赛道有很多下坡，所以他总是觉得很棘手，不知道自己到底应该跑多快。一项熟悉的赛事，却一直带来不熟悉感，这让他时时体验着不确定和紧张。

然而，"不管这个比赛多么有挑战性，最后通过设在Copley（科普利）广场的终点线，然后去Legal（勒加尔）海鲜饭店，吃着清蒸小蛤蜊，喝着Samuel Adams（塞缪尔·亚当斯）啤酒，我觉得这是我人生最美的时刻。"

这简直是我听过最美的，对人生的隐喻。

我常常想象他在寒冬跑步的场景：阵阵寒风会让他冻得哆嗦，跑前准备的时间会很长；不需要与其他人一起，就这样埋着头前行，汗默默流下，渐渐远去，成为小黑点。

村上说，运动让他对自己的身体满怀尊敬。而在我看来，是运动培养的执着，成就了他的事业；并且，让他在耳顺之年，还享受着精神和肉体保持同等高度的好生活。

另一本书的作者，约翰·帕克曾经缔造佛罗里达大学多项赛跑的纪录，获得美国越野障碍长跑比赛冠军，并参与1972年的奥运培训。30多年前，他以自己的故事写就《雨中的3分58秒》，却找不到愿意发行的出版社，无奈只好自印自卖，经读者口耳相传后，一下子卖出近十万本，一度成为美国图书馆失窃率最高的小说。

在这本书里，他将跑步的体会写得深入骨髓——"关键不在于开始

时能跑多快，而在于疲倦时能跑多快。”

“距离终点最遥远的不是第一圈，而是第三圈。第三圈是个缩影，但非关生命，而是逆境。一次次必须渡过的难关、没有玩具的落寞圣诞节、午夜枯坐公交车站的愁苦……到了第三圈，除了咬紧牙关，别无选择。”

“一个赛跑选手就像个守财奴，对于自己的精力总是斤斤计较，他得时时刻刻知道自己花费了多少精力，接下来还要付出多少。他只想在自己正好不需要用钱的那一刻破产。”

那么，运动的意义在于什么？让我们孤独，让我们痛苦，让我们清醒并想清楚，自己真正想要的究竟是什么；逼自己到极限，可以承受自己做的决定。

最初，我是为了保持体形，开始夜跑。然而，在我开始夜跑之后，我深刻地意识到，跑步是孤独的运动，跑步的人就像正在执行任务的忍者。跑步这种封闭型运动，适合喜欢独藏心事的人。

也有很多人受不了这种乏味，喜欢开放性运动的不可预测性，享受对他人的胜利，同时也锤炼自己对失败的忍受能力。

为什么运动对我们意义重大？因为表面上，运动是在改造我们的身体；事实上，它是在改变我们的意志。

仔细想一下，每一种运动，都有其深刻内涵。武术之道，是以身体的运动锤炼精神的境界；射箭之艺，去掉造作之力，寻找本能之后的力量；网球，一场比赛，大概要做出800次到1200次的抉择。

即便是极其日常的运动，也会在短期内对我们的身体产生极大的影响。

练瑜伽让你观自在。用鼻子慢慢吸气，数5秒，保持2秒钟；再用鼻子慢慢呼气，数5秒，彻底排出肺部空气。《替代和补充医学杂志》的一项研究发现，每周3次、每次1小时的瑜伽可以提高体内神经传递物质的水平，缓解焦虑，使人平静。

打羽毛球让你添能量。美国乔治亚大学研究发现，打够30分钟羽毛球，运动者会感觉浑身肌肉都会清醒过来，蓄势待发，整个人充满重新开始的力量。

不管怎样的运动，都是人类与自我的一次抗争。在这个过程中，我们逐渐了解自己，把内在的意向通过身体具象化。著名网球运动员李娜说过："一种运动就像一座孤岛，一个人却是一整支部队。"

从心理学的角度来说，运动重塑人生被证明是可行的。因为，运动本身，是一项典型的认知疗法——人在应对体力和意志的挑战中，打破对自己原有的认知，建立新的认识。

比如，一个在拳台上被对手击倒11个回合，在第12个回合终于将对手击倒的人，终于发现了自己坚持、冷静与勇气的价值——他突破了"自我定义"的疆界。让我们在生活里无往不胜的，其实不是能力，而是对自己的信心。

运动中挥洒的汗水带走了我们的焦虑，身体机能和供养能力的提升让我们行动敏捷、身形矫健。所以，内心自我认知的提升，同时带来外在形象的重塑；意识和物质，在这个过程中，反复互相作用。

这种内外交织的全面重塑，让我们比在任何环境下，都能更快变成另外一个更好的自己。

运动究竟有多重要？在你最沮丧、最绝望的时候，在你躲在柜子里哭泣的时候，在你坐在浴缸里使劲拍打水花的时候——与其大闹一场，

不如大跑一场。当你开始猛力挥拍、腾空跃起、挥汗如水、耗尽能量……你发现，运动让我们进入另外一个世界——平静的世界。

这就是净化的仪式，以及由此而来的智慧。这就是运动的终极价值。

建立自律体系3：克服睡眠拖延

熬夜，表面是自我掌控，但潜意识里，却是深度茫然。入睡拖延，本质来说，并不是害怕睡觉，而是害怕与世界失联——我们拖延的是一种“与世界的连接感”。

《超级演说家》中有一个可爱的女孩叫周西，她在这个舞台上站了好几季，颜值高，学历高，人见人爱。如果不是录制期间一次痛经，她不会发现：自己体内长了一枚9厘米的卵巢囊肿，疑似卵巢癌。

她的演讲几度让我震撼，尤其当她说道：“在过去的一年我没有当天睡着过，熬夜到一点、两点、三点……我好像永远放不下我的手机，关掉我的电脑，丢不了我的工作。”

这难道不是都市人生活的常态？这几年，我们见到生命突然终结的惋惜还少吗？

2015年1月16日，33岁的歌手姚贝娜身患乳腺癌永远地离开。

2015年的3月，刚刚从中山大学毕业、加入百度的程序师林涛海，因为连续工作48小时过劳死。

2016年6月23日，前阿里巴巴数据技术及产品部（DT）总监吉良，在打羽毛球时猝死。

2016年6月29日，天涯社区副主编金波，在北京地铁里轰然倒下，年仅34岁。

2016年10月6日，春雨医生创始人张锐先生心梗去世，年仅44岁，而春雨医生，还是国内移动医疗的领头羊。他生前的生活就是“经常失眠，天天熬夜”。

……

没有任何事业，值得你用健康换。我有个朋友，每天见面聊的就是融资、投资和管理，经常失眠，半夜两三点还在给同事发邮件，探讨产品设计或者商业模式；每天吃不好睡不香，睡前就担心，资金链断了怎么办？熬到天亮就给自己打鸡血：吾等初心未泯，只是缘分未到。心理的压力，反馈到身体，才两三个月，他两边的鬓角就全白了，整个人一下子老了十几岁。

我常常在想，中国人为什么那么推崇“哈佛的图书馆凌晨四点灯火通明”这一类故事。事实上，不管是那句热血的“征服学习”的哈佛校训，还是哈佛凌晨四点的照片，几年之后都被证明是伪造的——哈佛Widner Library（威德纳图书馆）平常晚上十点就关门了，不会通宵营业。

中国人有时候太相信苦情的力量，相信付出感，相信道德代价——我苦，我累，我不成功，有天理吗？事实上，我认为任何一件事，如果要到了夜不能寐、日无法安、咬牙切齿地坚持的地步，一定是不对的，一定是方法或者别的什么，出了问题。

医学已经证明，加班、熬夜，从疲劳到癌症只需四步，长时间作息紊乱致使身体功能异常，是癌症的最大诱因。

别用身体换未来，那是没有格局的表现。我不反对奋斗，但以健康为代价，这件事不值得。网上有一句非常红的话—30岁前，我们用身体换钱；30岁后，我们都在用钱换身体。但是，你确定你可以活到40岁吗？

我曾经一度被工作的困扰逼入偏执，夜不能寐，葫芦爸跟我说过一句话，我很受震动——人生是下围棋，输输赢赢，赢赢输输，动态起伏都很正常。但作为你老公，我希望这盘棋，你可以下得久一点。他说，没有任何事，值得你用健康换。

同样，也没有任何人，值得你用健康换。

自从开了“伊姐问答”之后，后台常常收到主妇们的倾诉——先生夜不归宿，婆婆强势霸道，孩子体弱淘气……当然还有第三者之类问题。

不幸福的家庭，其实很多。

其中一个女孩，以上问题她几乎全部遇到了。她实在想不通，自己那么好，为什么没有遇到良人？她天天以泪洗面，失眠，半夜找朋友微信聊天；黑眼圈越发严重，气色越发不好，头发也掉了很多。

熬夜，已经变成了失眠；失眠，变成了恶性循环。我说，你要止损，因为习惯性失眠跟抑郁症，只差一步。

我说，假如你真的输掉了对方，那你更要保全自己；假如你已经输掉了现在，那你更要对自己好一点，攒着力气，争取在未来那一局赢回来。她说，你说得都对，但我做不到。我回复：你去医院去走一圈吧，重点看看乳腺癌、卵巢癌这些科室，有条件的话，最好了解一下化疗的过程，然后你就可以做到。

生命是一个不可控的进度表，你永远不会知道，未来和意外哪个先来。如果有一天，你突然被告知，你生命的进度条只剩下1%了，想一下，你现在的生活，是你想要的吗？你付出的那些代价换来的，真的是最珍贵的吗？

视频里，周西说得让我泪奔的一句话是——生活没有如果，只有后果和结果。

你能自主行动、有自主意识，可以为情绪上的事悲春伤秋，那是因为你是个完整的人，你还有尊严。当你的肉体开始承受你从未想过的痛苦，你立刻会感到生命有多脆弱。在健康面前，一切烦恼都如此渺小。

年轻的时候，我们总觉得爱恨情仇伤人；年纪大了，你会发现，能让你真正意义上告别尊严的，也就剩下病魔了。

看一些医学纪录片吧，冰冷仪器伸入体内时的战栗，激光点烧癌细胞的剧痛，随时复发的彷徨，吃喝拉撒都要借他人之手的羞辱……病痛会让你的生活从此与正常人隔绝，仿佛一直生活在阳光照不到的角落。

但假如你有个好身体，没有了他的爱，你面前还有家人朋友的爱，有美食，有美景，有美好的未知等待你。三十年河东三十年河西，你不想看看未来吗？你对自己就那么没有信心吗？

记住，没有任何人，值得你用健康换。

也没有任何休闲，值得你用健康换。

我知道，很多人熬夜是无意识的，尤其是妈妈们。孩子们睡了，终于到了属于自己的时光！刷刷微信，看着综艺节目，与朋友聊聊天……不知不觉时间就到了凌晨一两点。有一篇爆款文章把这个心态说得很好——熬夜，只是为了跟自己多待一会儿。

当入睡都变成一种仪式，当我们用深夜的时光与自己争分夺秒，我们真的要跟自己说一句："辛苦了。"如果说一些人，为了工作不得已熬夜，那么这种主动的熬夜，则有个更形象的说法——刷夜。

一个熬，一个刷。前者被迫承受咬牙坚持的感觉，后者轻松消费自主享受的感觉，跃于纸面。

可惜，刷夜暴爽之后，代价往往是一整天的有气无力、头昏脑涨；

那种憔悴和颓废，多少张鱼子酱面膜、多少瓶胶原蛋白饮料都无法拯救。

所有的美，说到底，都是内在充沛的元气，于外在的泛出和洋溢。而且，深究起来，这些爽翻的刷夜，绝不止于皮肤松弛、黑眼圈深重、干纹密布那么简单。

CC：我每天两点睡，看美剧，后来总感到心跳不正常，医生说肾虚，吃中药胖了六斤，脸色蜡黄，毫无神采……稍微做一些事就感觉很累，精气神没了。我还没结婚呢。

小娇：我熬夜就因为舍不得睡觉，没有任何工作，但觉得还舍不得跟一天告别。这样一年下来，现在肾虚，气虚，低血糖，特别容易腰疼……

美美：我大学四年一直熬夜，打游戏、唱K、夜聊，觉得很潇洒……身体其实毁了一半。毕业我怀孕，结果早产了，医生说我身体太弱，承受不了孕后期的压力……

……

这些故事，缓慢地发生着，也许就在我们身边，也许就是我们自己。

实际上，熬夜是一种心理疾病，它是拖延症的一种表现形式，本质是在追求过度掌控和自由，最后又陷入控制力不够的悖论，恶性循环……

如果工作到凌晨两点，我们内心一定是烦躁的，觉得人生艰难，因为这是被动的；但是刷朋友圈无所事事到凌晨两点，就一定是愉悦的吗？

其实是焦虑，焦虑自己没管理好时间，焦虑自己的时间仿佛没有价值，焦虑自律体系的松散……

熬夜，表面是自我掌控，但潜意识里，却是深度茫然。入睡拖延，本质来说，并不是害怕睡觉，而是害怕与世界失联——我们拖延的是一种“与世界的连接感”。

克服睡眠拖延，要调整的只是闹钟吗？是更进一步的自我认知啊。

在电影《黄金时代》热播的时候，我做过一个杂志专题，采访了很多名人，问她们：什么阶段是女人的黄金时代。黄佟佟说，只要身体好，都是女人的黄金时代。对此我印象深刻，因为过了好几年，我才知道她在说什么。

最后，请记住：生活没有如果，只有结果和后果。答应我，真的别再熬夜了，好吗？

Chapter 06

认知资产管理：

有活在未来的格局，才有享受当下的资格

超能自适应：
定期旅行的价值

旅行不是生活的全部，只是小插曲、小意外、小停顿。但旅行一旦开始，我们的目光就不自觉地投向这个广袤世界，而不是苦苦盯着方寸间的自己。

2011年，法国人孔斯坦丁，组织了一个十几匹马、十几个马夫的“溜达马帮”，带着自己的老婆和五个孩子，像哈皮村人以前的生活一样——马帮旅行，有舒适的帐篷、成群的马队，绕着滇西北的山路走了一大圈，典型的“重要的不是去哪儿，而是怎么去”。

同年，以IBE（影像生物多样性调查）科学考察队和雅鲁藏布江大峡谷旅游区工作队为首，媒体随行、志愿者共往的浩浩荡荡的大队伍，徒步半个月，深入娜拉错大本营和峡谷心腹，以及南迦巴瓦山下，探秘拍摄中国独有的动植物珍贵品种。

我为什么记得那么清楚？因为当时我正在本科论文、留京户口和找房租房中苦苦挣扎，没有时间也没有钱旅行，但正是这些故事给了我安慰。

我甚至倒了好几趟地铁，特意去看了IBE在北京的展览，看影像中奔腾的怒江、叫不出名字的红嘴小鸟和漫山的厚厚积雪……就算无法到达，它们也让我仿佛感受到生活的另外一种可能，给我以安慰。

旅行是广告里一辆翻山越岭的新款车，是背包客手中三等舱的票根，是社交网络晒出的照片，是文艺青年为失恋开始的逃离。它是挣扎

的我们，全部的想象——此刻不是全部，世界应该不同。

2014年，张静初的《脱轨时代》上映，那是她2013年唯一一部作品。与《孔雀》《尖峰时刻》的时代相比，她的人气不再那么如日中天。我问她，过去的一年她都在干什么，她说你信吗，我真的去旅行了。

她去了台北，跟随路人浩浩荡荡地排队一小时，买著名的酒酿桂圆面包；她随便钻进路边一个小店，点上平价的鹅掌、鹅胗、鹅肠、螺肉，摆上一大桌；她去看墨西哥版画大师波萨达冥辰100周年的海报展，还细心地找出代表自己生日的一种盐。

她去了西藏。夜宿康定，和藏民一起喝消夜酥油茶，吃人参果加酸奶；她到色达五明佛学院，在一万多常驻僧众组成的红色海洋中央，打坐内观；她躺在海拔3800米的温泉池，看着青松蓝天，听着泉水汩汩，心里很安静。

2013年整整一年，这位明星在夏天的英格兰长跑，在秋天的京都看枫叶，在初冬的罗马逛跳蚤市场。但最让她难忘的，是拍摄《脱轨时代》时去以色列遇到的一件事儿。

“那天拍摄结束了，我随性地四处走走，听到非常动人的音乐。后来我一直惦记着这首音乐，和它的主人。两个月后我又见到他，就跟他聊了几句。这是一位在耶路撒冷行走了13年的流浪者。13年啊，他一边走，一边做音乐。那里没有掌声，更没有人表示惊讶和钦佩，让他去做演讲，大家甚至不会注意到他，他才华横溢但自己不以为意。”

那一刻，我相信某种改变已经悄然在她的生活中发生。

我问她来年计划，她又说到了一种旅行——她有个朋友武帕，跟随宗萨任波切到不丹的深山里完成一个半月的闭关，“那是连马都上不去

的路，平均海拔五千米以上，他步行了三天。那里冰雪覆盖，闭关者需要住山洞、睡睡袋，没电、没信号。我想尝试一下。”

她的演艺事业不会因为这一年的旅行发生改变，她接下来要面对的依然是读剧本、找斯坦尼康摄影机的走位、在不同场合展示微笑和礼服。然后，夜深人静的时候卸下浓妆。但是，在无人喝彩的某个尴尬时刻，我想，也许她会想起那个以色列流浪汉。

这就是旅行的魅力。我们的思维方式里，藏着我们旅行中见过的每个人、每件事、每一帧风景。

旅行的时候，她不再是明星，不需要模仿任何人，不用紧绷和害怕。旅行，让她终于离开了默认人设，做回自己。

一个自驾游很多年的作者告诉我，他见过各种各样的人，有的人十几年都开着一辆车在路上，结婚、生子，不同的孩子有不同的国籍；有的人经营着从祖爷爷就开始的小小面包店，到死也未离开过十几公里的小镇。

想不开的时候，去长长地旅行吧。你会发现，人生如此峰回路转又惊心动魄，自己那点儿飞蛾扑火，其实不值得那么要死要活。旅行，让你离开熟悉的人生，发现：一切不是这个样子。

年轻的时候，我们去巴黎铁塔最高点喝咖啡，我们去日本柯南小镇找情节，我们在丽江弹唱，再去成都涮肥肠，然后，我们把一切上传到社交网络。旅行于我们而言，是PO在朋友圈的图，炫耀荷尔蒙以及饱满的欲望。

而人到中年，生活会慢慢被各种事物和现实占满，周围的关系也趋于定型。随着物质与欲望达成某种妥协，这时候的旅行，开始不再那么需要观众。

你不再执着于在景点拍下“到此一游”，你不想用这趟珍贵的逃离，去标榜什么，去证明自我。

你只想在观众席静静观看他人的人生。你发现每个人都各有故事，各有悲伤，各有局限，也各自温暖。天光渐暗直到没了颜色，风吹过来，恍惚间你好像不再是你。

旅行究竟有什么意义？

它让你离开了你自己。生活不会因为任何一次旅行，发生形式和内核上的巨大变化，那是旅行肩负不起的责任，生命不可承受之重。旅行不是生活的全部，只是小插曲、小意外、小停顿。但旅行一旦开始，我们的目光就不自觉地投向这个广袤世界，而不是苦苦盯着方寸间的自己。

前文提到过，美国军方曾经总结出来的一个战场特征叫作VUCA：V是Volatility（易变性），U是Uncertainty（不确定性），C是Complexity（复杂性），A是Ambiguity（模糊性）。人生其实也是战场，我们每一个人都时时刻刻在遭遇这人生战场的VUCA，我们每个人都常常在这么综合的场景里去自适应。

旅行就是拥抱易变性、不确定性、复杂性和模糊性，我们在旅行中获得的VUCA训练是日常生活中很难遇见的，所以，我们不难发现在旅行中所做的所有决策都是即时的、敏捷的，旅行通过在不确定性中做出确定性判断的能力训练，让旅行背后的行为逻辑变得超过我们常规想象。

唯一可以安全着落，又让我们脱离生活引力的方式，就是旅行。因为，不确定性的价值是无限的。当我们推门而出，才会发现——世界与想象不同，人生没有界限，还有很多可能。

用阅读为“认知账户”充值

持续的阅读，就是日复一日地在我们的心智银行内管理这种认知资产，通过自身的努力，把无序的存储变成有序的认知。

说来惭愧，虽然喜欢写字，却并没有读过很多经典，比如，到现在为止，也没有读完《红楼梦》全本。我读书，完完全全看心情，看兴趣。

童年时代，家长喜欢看《法制天地》《父母必读》《故事会》一类20世纪80年代流行读物，我也跟着拿起来津津有味地读，它们就是我的识字范本。再大一点，妈妈给我办了一张桂林图书馆的卡，不管严寒酷暑，我无聊时，就会骑着自行车去那里消磨时光。

老桂林图书馆在榕湖边上，景色很美。在那里，我读了《萌芽》《少年文艺》等杂志，也开始尝试阅读比较长的故事。陈丹燕的《女中学生三部曲》算我的小说启蒙读物。《女中学生之死》中，宁歌在日记里写下的迷茫，让我找到共鸣；她对于情感的细腻，也让我青春期马不停蹄的忧伤有了安放之处。

念大学的时候，我看了一些外国现代文学。那时候时间充裕，喜欢一个作家会把他的作品一口气儿全读一遍，比如巴西的保罗·科埃略（代表作《牧羊少年奇遇记》）、德国的帕·聚斯金德（代表作《香水》）、日本的村上春树（这个大家太熟悉了，代表作《挪威的森林》）等。我喜欢读情节性强的小说，这种快感对我来说，可能跟一些朋友打电动游戏时的感觉是一样的。

至今仍让我难忘的是美国保罗·奥斯特的《幻影书》。南方周刊曾评价其为“真实与虚构间的回音制造者”。一本脑洞大开、文字性感的奇特作品，其中还镶嵌了两个电影剧本。

故事很复杂，但主线就是一名喜剧巨星消失了16年，原来是在沙漠创作了一个家庭王国，并在沙漠里拍电影，但只给家人看，死后不愿意留下任何痕迹。众人涌来，只看到胶片被付之一炬。这奇幻的想象力让二十出头的我瞠目结舌，觉得大千世界有无限可能。而它真正的寓意，我日后才慢慢理解——世界只是一个每天都要更新的幻影。

工作、结婚、生子之后读书的时间大幅减少，我会抓住一切可以看书的整块时间，上厕所也会带本书……儿子一岁的时候，我跟先生去杭州旅行，那是产后第一次二人旅行，我一路都在担心孩子，极度焦虑，幸好在高铁书店顺手买了本严歌苓的新书《老师好美》。

老实说，火车停下来的时候，我从书里抬起头来，分离焦虑被完全治好了，巨大的情绪冲击完全覆盖了我。小说根据真实故事改编，是贵阳一起轰动全城的不伦恋：一个女老师徘徊于自己班上两个17岁高中生的感情，最终引发了双方的情杀。

这个故事的社会价值取向本该非常明确，但在严歌苓的笔下，你完全可以感到一个女人永恒的人性：即便年过40，她依然不是妻子，不是母亲，只是个女人，脆弱、不安全、摇摆，对爱的贪恋，使她停止不了向苦难滑行的脚步。你不会武断、轻易地贴上标签，你会从善良的角度去怜悯。

说来好笑，居然是这样一本书，让我从那段强烈的分离焦虑中清醒了一下，回到一个相对理性的状态。

阅读的好处是什么？你会发现，解决一个问题的办法，有时候并不是从这个问题而来的，比如，你失恋了再去读《失恋治愈50法》，绝对

是没用的。阅读不是止痛药，阅读让你明白，所有人生困惑，从不是头痛医头，脚痛医脚那么简单，但你的气质里，一定会藏着你读过的所有书。

阅读不会给你明确的答案，因为书是一座迷宫，但正因如此，它会给你突如其来的惊喜。总有一本书，你不读，你就永远不知道，原来你也有这种困惑，你一直在寻找这个答案。

我会读商业类型的书。例如詹姆斯·柯林斯的《基业长青》、彼得·蒂尔的《从0到1》、吴晓波的《激荡三十年》。因为我觉得金钱是这个世界最有趣的规则和秘密，一个人想变得富有，却不懂金钱的语言，这是矛盾的。而且，除了富二代，普通人靠一己之力获取金钱，都是洞悉了普通人没洞悉的秘密，因此而来的人生感悟，充满诗意。

我会读科幻类型的书，例如凡尔纳的《海底两万里》、阿西莫夫的《基地》、刘慈欣的《三体》。如果把地球比作一部电影，人类出现的时间其实在片尾字幕后，把人类当作世界本身，真的太傲慢了。人其实非常脆弱。刘慈欣的《三体》把爱情上升到了史诗的高度：因为行星轨道对接千分之几秒的误差，文洁上一秒还跟汪淼情话绵绵，瞬间已经相隔千年——人类最大的对手从不是人类，而是时间。

我会读传记类的书。沃尔特·艾萨克森的《乔布斯传》、戴维斯的《披头士》、蒙曼的《武则天》。读这些书总让我感慨，生命再宏大，也终会凋谢。所以我发自内心觉得，人真的不要太把自己当回事儿，一切殊途同归。

凯特·温斯莱特演过一部我很喜欢的电影——《朗读者》。15岁的少年米夏偶遇36岁的神秘中年女列车售票员汉娜，发展出一段秘密的情人关系。汉娜最喜欢躺在米夏怀里，听米夏为她读书，一日却不辞而别。

多年后，成为律师的米夏旁听对纳粹战犯的审判时，惊讶地从中发现了汉娜。审判过程中，他发现了一个惊天秘密——汉娜是文盲。十年牢狱生活，米夏坚持为汉娜朗读，汉娜也艰难地学习文字。汉娜努力缩短与米夏的差距，但两者有着截然不同的价值观。最终，出狱前汉娜选择了自杀，脚下踩着厚厚的书本。

关于电影的解读很多，但我看到的一点是，两个相爱的人，心灵努力靠近，但文化上如隔天界，那种难以言说的羞愧，是可以致命的。

所以，如果一个人从小就能够自由地阅读，是一种幸运；它会保留我们的尊严，即便它一点声音都没有。所以我读过的书，都是我人生不动声色表面下的惊涛骇浪。它们的到来，都是为了让我在平凡的生活里，对生命体验的几何倍加。

阅读，实际上是每一个人“认知账户”的主要进账项。这个账户是我们认知净资产的数据库管理系统，认知账户的作用就是帮我们在漫长的人生道路上，建立一个可以随时获取红利的认知资产银行。

阅读是认知输入的过程，但能否有价值红利，并不是不断进行存储就可以，而是必须用自己独特的算法设计出信息存储的方法，这样才能不断优化算法，在认知中发掘见识。

而持续的阅读，就是日复一日地在我们的心智银行内管理这种认知资产，通过自身的努力，把无序的存储变成有序的认知。通过长期的积累，把碎片化的内容和认知充分连接起来，这种增量发生的过程，可能就是阅读赋予我们人生“认知账户”最有价值的意义吧。

我想，对于每个热爱阅读的人来说，你的每个困惑，总有一本书会来找到你；书籍带给你的所有隐蔽的情感，在某个注定的时刻，一定会与你重逢。

这就是我在一个树影斑驳的下午，想到的那些阅读教会我的事。

金钱鄙视链：
有钱人就一定得缺点儿什么吗？

钱往往不是单独来的，跟着而来的，还有更广阔的眼界，更宽容、更积极和更正面的心态。

落落，跟一个大明星在成名前就私交甚好。大明星结婚了，嫁入豪门，有时候约她到别墅小聚。她每次去那里，都会受到一些刺激。大明星把她推崇的纪梵希随意套在身上当睡衣；落落在市区的老房子，还没有大明星的主卧厕所大。

落落一直安慰自己，有钱怎么样，大明星跟老公聚少离多，肯定不幸福。直到有一天，她看到大明星先生偶尔在家的样子。“她老公就是临时回来一趟，起飞前忘记了东西。拿完东西走的时候，他已经到了门口，突然又跑到厨房，亲了她一下。她笑着拍拍他，毫无矫揉做作。”落落愤恨地说，原来这个世界上，真的有人生赢家，什么都有，活着就为了把别人的自信击得粉碎。

落落的潜台词是，你都那么有钱了，如果还不遭受点儿别的缺憾，那我还有什么公平可寻？

有了钱，你就得缺点儿别的什么。这种观念，仿佛是我们内心的一种潜在鄙视链。尝试真诚而愉悦地信任，相信物质是美好的，对我们好像特别不易。

自古我们就重农抑商，在我们父母那一辈，父亲的逻辑是，对面老王有了钱，那纯粹是投机倒把，我根本不屑与他为伍；而母亲对女儿的

择偶教育大多是，有钱的男人都要小心，十个有十个花心。长大后我们发现，“老王”其实很有规则意识，待人接物彬彬有礼；有钱的男人不傻，更珍爱羽翼，反而不会频繁而廉价地泄欲。

钱往往不是单独来的，跟着而来的，还有更广阔的眼界，更宽容、更积极和更正面的心态。觉得有钱人，一定有残缺，这是真正意义上的“羡慕嫉妒恨”。

我们对钱充满渴望，但又会感到羞愧。我们不敢承认物质的美好，只好丑化它，贬低它，仿佛自己就拥有了心灵的制高点。

物质决定意识，这是亘古不变的真理。钱当然很重要，当我们谈论钱的时候，更多的是在谈论尊严。有了钱，我们不用心心念念一套心仪的新款服装，却想着这个月的房贷；有了钱，我们可以告诉父母，不用那么老了还为了微薄薪水讨好领导；有了钱，我们可以不上班自己带孩子，避免上一代过多介入而产生的诸多矛盾；甚至，有了钱，我们得了癌症可以让全球顶级医生帮助会诊，必死的时候也能最大程度地减轻痛苦和恐惧，死得有尊严一些。

有了钱，我们还有能力帮助贫困的儿童、缓解恶化的环境。在这种无回报的付出中，心灵得到升华，变得纯净而带有神性。

微博上有句话说：你若认为钱不能买到一切，肯定是你购买的方式不对。人生有很多不可解决之痛，但钱可以很大程度地缓解它。我们追求钱的时候，其实是在追求更多的人生选择，某种更大的自由。

关于这些问题，毛姆在《人性的枷锁》里有过深刻的论述——“没有足够的收入，生活的希望就被截去了一半。你得处心积虑，锱铢必较，绝不为赚得一个先令而付出高于一个先令的代价……经济拮据会使人变得渺小、卑贱和贪婪，会扭曲他的性格，使他从一个庸俗的角度来看待世界。”

“我喜欢钱”，当我们承认了这一点，才开启了与钱、与物质的和平共处之道。只有你正视了这一点，下一步你才能做到：“我也可以通过努力拥有钱，我值得让钱为我服务，我可以通过努力过上我想要的生活。”

如果习惯站在对立面，以厌恶心态思考金钱，你这一生都不会有钱；或者你侥幸得到了物质，内心的不平也会让你膨胀而困惑，自大又内虚，狂喜又暴怒，甚至会颓废然后自毁。

发自内心欣赏金钱和物质之美，是我们一生要修的功课。

如果你现在已经拥有一定的物质享受，请以感恩之心欣赏它，安抚它。

细细品尝你吃的每一口澳大利亚顶级牛眼，向头等舱每一个对你微笑的空姐示意，仔细打扫你安身之处的百米空间，为你能穿上经过繁复工序的订制美服而骄傲。你热爱自己，但不轻视他人；你善待物质，也善待自己。人们会感受到你内心的柔软和谦逊，而不是对立和冲突。

如果你暂时没能拥有足够的物质，就要对自己的出身、受教育程度、特长和社会环境做公正的评估，找到最适合的方向去努力。为自己制订计划，为每一个进步欢呼，感谢物质带给你的奖赏，感谢它解决你的欲望之苦，并承诺会继续努力。

如果你的梦想与实际情况差距太大，承认这是现实，更要承认自己的欲望，不要把更多资源花费在对抗内心的不平衡上。客观评估现实，珍视自己可以拥有的。

落落要承认自己与明星之间的鸿沟，承认她们之间阶层的差距，珍视自己拥有的柴米油盐、人间温暖。但若她有足够好的心态，就会意识到，大明星的眼界、视角和能力，也许有可取和可为她所用的东西；通

过观察和吸取营养，她会得到一些理解和感悟，成为更好的人。

而落落唯一要做的，就是克服内心的自卑。何乐不为?

没有最优解：
别再等待“准备好的那一天”

若你想过理想的生活，等待机会只是徒劳的内耗。从此刻开始，你需要立刻改变。改变你的饮食、作息、思考方式、交谈对象……

当小桂开始懂事的时候，最喜欢看的就是湖南卫视，那还是李湘和何炅的年代。有一次湖南电视台做跨年晚会，李湘和何炅托着一只气球在节奏强烈的音乐中奔跑着出场，小桂激动得举起手，托着空气也跟着跑了起来。

高考来临，小桂一口气报了五个艺术类专业，都通过了。但那一年，她最想去的北京广播学院（中国传媒大学前身）播音系却在他们省的招考分数出奇高。在政府部门工作的父母苦口婆心地劝告，她权衡再三，填报了一所综合院校，学习影视幕后工作。接到通知书那天，大家都祝贺她，她却哭了。她安慰自己，没事，起码到了北京，学什么不重要，毕业还有机会。

毕业时，小桂跟家庭陷入激烈拉锯。父母给她找了带北京户口的稳定国企，她手里却握着国内最大影视发行公司的入职通知。准备奔向梦想放弃面包的时候，公司提出工资要减半、试用期无限期延长的霸王条款，她一下子傻了。权衡之后，她的选择再度折中：先拿户口，解决了基本生活保障后再跳出来。

进了写字楼，生活就发生了本质变化：小桂每天疲于应付数字、表格、业绩，跟同学们也渐行渐远。她在出差时住着星级酒店看电视，同学们在为一条娱乐新闻随时待命、熬夜编片；她旱涝保收拿着年终奖，

同学们夜戏炸点却没有五险一金；她在商场无所事事闲逛，抬头看到同学的代言照片大得刺眼；她想炫耀自己的隐形福利，而同学们在群里热烈地讨论投资一部艺术电影……

那些时刻，她总算清楚地明白一点：她活得很安全，但也活得很遗憾。

李倩，前半辈子一直为移民做准备。她调查了各种移民政策，在投资移民和技术移民之间摇摆。投资移民，她把北京两套房子都卖了将将够，但又不甘心人到中年一切从头开始；技术移民，她好歹考了个国际注册会计师，一考完就升职了，她又有点儿舍不得。

在不断地“进一步准备”中，她的孩子已经读了小学，升上对口重点初中指日可待；父母身体越来越不好，养老问题已经提上日程；她人脉圈越发稳定，放弃成本越来越高。在每天继续抱怨北京的物价、空气、政策等各种不合理，以及移民门槛越来越高中，她继续憧憬着——“明年，明年我一咬牙就移过去了。蓝天白云指日可待。”

等待准备好的那一天，是大部分成年人每天生活里的精神信仰。赚够了就退休，回老家盖两栋土房种块地养两条狗；项目一结束，要离开这个公司，另择高枝；等孩子大点了，要重新拾起旅行的梦，环游世界。

电影《遗愿清单》讲的是两个人生轨迹完全不同的老头儿，一穷一富，一个普通一个张扬，都得了重症住进医院，阴差阳错成为好友，一起完成人生最后的心愿。他们两人高空跳伞，刻文身，开跑车跨越极限赛道，在长城上飙摩托车，到埃及看金字塔，一块周游世界。他们俩在活着的最后岁月，悟出了活着的意义，笑得流下了眼泪。电影最后一句话是这样的：爱德华在离世时闭上了双眼，却敞开了心灵。

刘瑜在《被搁置的生活》里，精确地描述了这个状态：每个人的心

里，有多么长的一个清单，这些清单里写着多少美好的事儿，可是，它们总是被推迟、被搁置，在时间的阁楼上腐烂。她提出了问题："为什么勇气的问题总被误认为是时间的问题，而那些沉重的、抑郁的、不得已的，总是被叫作生活本身？"

若你想过理想的生活，等待机会只是徒劳的内耗。从此刻开始，你需要立刻改变。改变你的饮食、作息、思考方式、交谈对象……此刻就起杀心，挥剑刺破头顶并不存在的玻璃罩，对人生吹毛求疵。

在每一次决策矛盾中都寻求最佳平衡是不可能的，所以更多时候，我们希望自己面对矛盾时做最理性的选择。每个人在一生中的每一个节点，都希望做决策之前选择一个最优解，但是实际上，在经济学里，总是获得最优解的可能性几乎为零。

但被我们忽略的事实是：始终不做决定的成本，实际上比做错误决定的成本更高。

不再做个选择困难症患者——在一百种玫瑰颜色中，确切地知道想画在嘴巴上的是哪一抹；找不到心中所要的，宁可缺着也不会退而求其次，也不会满足于替代品；若做到自己喜欢的事儿，不再问回报，能做本身就已满足。

当你做完了这一切，你会发现：涂在嘴上的颜色，不一定是最美的，甚至还会引人非议；不退而求其次，有可能连替代品的安全感和满足也没有；喜欢的事儿，可能让你离世俗中成功者的定义越来越远。

但是，你是了无遗憾的，因为你终于不再把时光都耽误在次要的东西上，你避免了一种可能：在死亡来临的时候，发现自己没活过。你不在幻想中取一瓢饮鸩止渴，你决定——

奋起追求真心所爱，要付出的从来不是准备，而是代价。

心理学家武志红曾经意味深长地说：“所有强调种种现实理由的矛盾，原因只有一个：害怕直接追求幸福和快乐。”

不等待“准备好的那天”，其实是一个人的修道，因为不浪费生命，就是人唯一可以求到的长生不老。

人生，从来不知道明天和意外谁先来到，所以，有一首诗我觉得很好，也用来作为结束：

去爱吧，像不曾受过一次伤一样

跳舞吧，像没有人欣赏一样

唱歌吧，像没有任何人聆听一样

干活吧，像不需要钱一样

生活吧，像今天是末日一样。

未来，你想要什么？

生活是很多个球，家庭、事业、健康……我们需要把玩在手里，尽量别让其中一个掉地上，因为掉在地上，再捡起来清理，需要付出更多的成本。

每年的新年即将到来的时候，我们都会展望下一年和未来我们想要实现的愿望，所以，这篇写于2017年第二天凌晨三点的文章似乎来得有点晚。

新旧交替的日子最忙，总归要布置一下家里，做保洁、订花、订好跨年饭的餐厅；要走访亲朋，给儿子学校的老师拜年，陪先生应酬饭局，顺便陪父母逛逛街，买点新年礼物。

上有老下有小的年龄，不可能只有自己的事业，自己的确幸，自己的喜好。生活是很多个球，家庭、事业、健康……我们需要把玩在手里，尽量别让其中一个掉地上，因为掉在地上，再捡起来清理，需要付出更多的成本。

为什么我那么懂你？因为，我们都差不多。

新年是充满仪式感的。过去的一年被摆脱，好轻松；新的一年被交付，好强大。新年会给我们一种感动，仿佛打开新的世界，创新的世纪。

但请注意——过去并没有结束。比如，没读完的书，依然还静静地躺在书架上，提醒你错过了一种开悟；身上的赘肉，提醒你自律才是自由；还没完成的计划，提醒你是否高估了自己的实力。

过去一年，我学会了什么？

1．接纳不完美

曾经，我一直觉得自己在某些领域保有一定专业性。后来我发现，不管我有多好，总有人比我更好。

比我写得好的人，演讲能力也比我强；真正实现了财务自由的人，在消费方面比我更自律；长得更美的妈妈，性格比我更谦逊……以及，“看得到”，不代表“做得到”；“想得到”，不代表“能完成”。别高估自己。

这些差距，细想起来，也许都是在智力、体力、耐力……各个方面的微小差别，但相加起来，失之分毫，谬以千里。

于是，对于比我做得更好的人，我只剩下由衷地欣赏和学习，没有羡慕嫉妒恨。我明白，没有无缘无故的得到，只有我看不到的天赋以及付出。

不再抱怨环境、时机和他人，因为所有问题，根源都在自己身上。我看见自己，也臣服于此。在这种平和之上，相信自己，对自己说：嘿！哥们儿，成长比成功更重要，来年，我们继续努力。

2．拥抱不确定

这一年，我成为自由职业者，离开了一份在北京万人挤破头想进、福利极好的金饭碗单位。我不想说自己创业，因为“创业”这两个字，包含了很多数据、规划和目标。这些都不在我的字典里。

我不觉得自己是在创业，我只是变成了自由职业者。与其说我选择了一份职业模式，不如说，我终于有勇气选择我想要的一种生活。我本以为这种生活退休后才会到来。现在我知道，海里没有玻璃，只是鲨鱼

从不敢冲过去而已。

很多人说，那是因为我有一定的保障和资本去选择，我不否认这一点，但我也清晰地看到，自由职业的永恒代言词是“动荡”。罗振宇在深圳的跨年演讲里说得很好——“……你是永远的犯错者、逃亡者和挫败者。这是没有终点的逃亡，商学院随时把一个成功的典范，变成惨痛的教训。”

时间一直追赶着那些想超越自己的人，并用一万种方式对他们无情嘲笑。但过去一年最大的意义是——我可以真正接受“失败”。因为我不再觉得，人生有什么绝对失败，盖棺定论是太久之后的事情。人生如围棋，我们无法追求走得完美，但我们可以追求走得长久。

曾经，我担心的事很多：有一天我才思枯竭、黔驴技穷；彻底离职后，经济会不会突然发生危机……

现在我这么看：才思枯竭，就停下来，走走看看，读书度日，有了想法，再慢慢写；经济上先做好基本防范，有危机，那就迎接危机，反正，转机也总在危机里。一切来日方长。

2017年，我想得到什么？

如果说，真想得到什么，只有一句话——我希望成为更好的自己。听起来太模糊、太虚幻、太假大空，但这是真心话。

我已经很清楚，到了这个年龄，去跟任何人比，都没有意义——“飞扬的归飞扬，尘土的归尘土。”每个人的深渊，他人都无法感受；每个人的高潮，他人其实也无法到达。

善待自己，最重要的一点是：尽量有意识去避免被假象的期待绑架，活在不自觉的表演里。这个世界对任何人，都没有什么期待，别高估自己。但自己对自己有期待，那就尊重自己。为自己而活，活得平凡

而深刻。

新的一年，我希望我可以做到：

1．尽量专注

以前我一直认为，所谓放下，是一种不悲不喜的状态，今年看了《西藏生死书》，去了藏区，见到藏人处理事情的一些方式，我突然意识到，放下不是麻木，放下是——对所有的事，既不期待，也不抗拒。这是一种松弛的状态：外界阴晴圆缺，但我心中自有猛虎轻嗅，蔷薇一朵。这种自成一体，懂的人自然懂，不懂的人，也无须解释。

我希望我拥有专注，它意味着，我既不妄自菲薄，也不狂妄自大。我可以客观评价自己，才能平静调整自己。

我希望我拥有专注，知道自己真正想要什么；面对重大诱惑和机会的时候，能思考，然后说：它很好，但不适合我，所以再见吧。

我希望我拥有专注，这意味着清醒，不轻易自怜自艾。到了我这个年龄，已经感受过人情冷暖，懂得了男女之爱，分辨过真情假意，若还有人迫使我问“你爱我吗”，不管对象是谁，它都不是问句，它本身就是答案。

选择太多带来恐惧，纠结过度导致狂躁，欲望太多就会迷失。专注，就是好好活着的意义本身。

2．不忘发心

很多人说，坚持初心，不忘始终。我觉得人生瞬息万变，我们不能欺骗自己，我们不断成长，也许初心就是用来改变的。

我想说，初心改了就改了，别轻易改了自己的“发心”。发心是，当

初这么做，究竟为什么，那个因，是不是足够善意。

比如，你想卖芋头，最后市场改变了，你卖了海鲜。你很懊恼，觉得控制不了人生。但想一想你卖芋头是为什么？为了让家人过上安稳的生活，你卖海鲜，也做到了。这就是初心已改，发心未变。别烦恼。

比如，两个人都穿得很精致。但前者是为了炫耀，秀欲望；后者是为了约束，求体面。两个人的表象看起来完全一样，状态却完全不一样。这就是发心不同，导致的结果不同。

如果足够善意，不管结果如何，我都坦然无悔；无论成败荣辱，我都可以微笑面对；无论谁得谁失，我都内心安宁。宁可天下人负我，不可我负天下人。发心对了，结果坏了，至少我对自己，有了交代。

3．真诚感受

我是妻子，我是母亲，我是女儿，但我首先是我自己。这意味着，我不活在任何一种应该的“模式”里。

到了需要端庄的年龄，一定要为了家庭绝对服从、牺牲和妥协？不要再尝试新的行业，成本太高？过高估计世界的善意，会活成一个笑话？那我可以当笑话。不是足够成熟，就不会动心。不是足够理智，就不会失控。不是足够强大，就不会哭泣。

我依然会受伤，会脆弱，会痛苦；小决定靠数据，大决定信直觉；低落的时候觉得全世界都抛弃了我，快乐的时候觉得我手中就有全世界；以及，永远重视内心那些细小的、证据不足的，但让我无比渴望的“希望”。这就是我，一个生动地、真实地、不完美地活着的我。

新的一年，多旅行，多喝酒，好好感受。就算失败了，也可以“归零再来”；就算受挫了，也永远可以“再爱一次”。

莎士比亚在《暴风雨》里写道：所有过去，皆为序章。所以我们要回顾，因为自我管理的第一步，是自知之明。所以我们要展望，因为不虚度的第一步，就是思考。所以，我在新年第二天的凌晨三点，打开电脑，打开和你之间的对话通道，说了那么多。

好了，我说了那么多，现在轮到你告诉我了，认真梳理一下你过去的一年，然后告诉我——

未来，你想要什么？